Nimic nu este atât de grav

Filosofía celor cu adevărat puternici şi fericiţi

Rafael Santandreu

Lifeftyl

Nimic nu este

atât de grav

Nimic nu este atât de grav

Filosofía celor cu adevărat puternici şi fericiţi

Rafael Santandreu

Traducere din spaniolă de **Lavinia Dussaix**

Mamei mele, Valle,
care mi-a fost întotdeauna alături

Cuprins

Manual de utilizare.....9

PRIMA PARTE: Tot ce trebuie să ştii.....11

1. 0 minte a viitorului.....13
2. Cele două coduri ale forţei emoţionale.....22
3. Cea mai bună manieră de a practica.....34
4. Să-i imităm cu adevărat pe „supereroi” 47

Exerciţii ale Primei Părţi.....61

PARTEA A DOUA: Tot ce trebuie să faci.....65

5. Muncă şi distracţie.....67
6. Să ne bucurăm de muncă din ce în ce mai mult 81
7. Să scăpăm complet de complexe.....91
8. Să ne simţim în largul nostru oriunde.....108
9. Să privim mereu o pierdere ca pe o oportunitate 125
10. Să fim atrăgători pentru ceilalţi.....139
11. Să relaţionăm exemplar cu persoanele dificile 150
12. Mai mult decât să ştim să uităm, trebuie să ştim să iertăm.....160
13. Să creăm relaţia de cuplu ideală.....180

14. Să-i influenţăm uşor pe ceilalţi.....194
Exerciţii ale Părţii a Doua.....213

PARTEA A TREIA: Psihologie comportamentală şi *mindfulness*.....217
Notă.....218
15. Stop atacurilor de anxietate.....219
16. Să lăsăm să treacă valul, ultima soluţie pentru pacea mentală.....243
17. O ultimă lecţie de înţelepciune emoţională...262
Exerciţii ale Părţii a Treia.....272

Manual de utilizare

Veste proastă: nimeni nu se schimbă doar dacă citeşte o carte sau doar dacă merge la psiholog!

Veste bună: schimbarea poate avea loc, de o manieră surprinzător de radicală, cu puţin efort în fiecare zi!

Transformarea de unul singur presupune, efectiv, practică şi efort. Dar este cea mai importantă schimbare: paşaportul pentru o viaţă mult mai bună, mult mai fericită şi împlinită.

Această carte este o potenţială metodă de transformare personală, un manual complet de autoterapie. Este bazată pe psihologia cognitiv-comportamentală şi pe *mindfulness-ul* de a treia generaţie, susţinute de studii ştiinţifice.

în decursul anilor, am tratat în cabinetele mele din Barcelona şi Madrid mii de pacienţi, cu o rată de succes de peste 80%. Aceasta înseamnă că 80% din pacienţii care apelează la noi reuşesc să-şi îndeplinească obiectivele terapeutice. Autoevaluându-se la finalul terapiei, ei îşi declară îmbunătăţirea stării emoţionale, acordându-şi o notă între 8 şi 10. Se simt mult mai fericiţi şi împliniţi cu viaţa lor (0 este starea în care erau când au ajuns prima dată la terapie şi 10 reprezintă cea mai bună stare emoţională

posibilă).

Cu îndrumarea adecvată – cum avem în această carte – toţi putem realiza şi chiar depăşi aceste rezultate.

La finalul fiecărei părţi sunt prezentate exerciţii de urmat. Unele dintre ele pot servi ca practică zilnică: le puteţi parcurge fără o ordine anume, în funcţie de ce vă preocupă în acel moment.

Lucrând asupra acestor aspecte, vă veţi transforma în persoane mult mai puternice în diferite situaţii de viaţă.

Sugerez ca fiecare să se delecteze, în ritmul său, cu capitolele acestei cărţi şi să parcurgă zilnic unele dintre exerciţii (timp de minimum douăzeci de minute). Fără îndoială, va vedea cum i se va dezvolta muşchiul emoţional: va câştiga forţă şi flexibilitate, putere şi energie!

Cum spunea un antrenor personal de fitness: „Să ne punem bateriile!”. Aici demarează cea mai bună formă emoţională a voastră.

PRIMA PARTE

Tot ce trebuie să ştii

O minte a viitorului

într-o ţară din Orient, Dario, un tânăr de-abia ieşit de pe băncile şcolii, era decis să obţină tot succesul posibil în viaţă. Fusese un student eminent şi voia să ia calea gloriei.

înainte de a alege cărui ţel i se va dedica, s-a dus să ceară sfatul unui maestru spiritual. Acesta locuia într-o pădure şi se spunea că are puteri supranaturale, cum ar fi să vadă ce se va întâmpla în viitor.

— Mare înţelept, îi spuse Dario cu respect, sunt pe punctul de a-mi începe cariera şi aş avea nevoie să fiu sfătuit către ce să mă îndrept. Obiectivul meu este să devin un om foarte bogat.

Văzând naivitatea dezarmantă a tânărului, înţeleptul a decis să-i ofere o viziune de ansamblu asupra tuturor bogăţiilor lumii.

îi spuse:

— în sufletul fiecărui om există două zeiţe de care toţi bărbaţii sunt îndrăgostiţi. Una este Sara, stăpâna cunoaşterii, iar cealaltă este Raquel, paznica bogăţiei. Nu te îndoi! Caută cu toată fiinţa ta zeiţa cunoaşterii şi căsătoreşte-te cu ea!

— Dar aceasta este zeiţa înţelepciunii! De ce să nu o caut pe cealaltă zeiţă? întrebă Dario, confuz.

— Pentru că, fiul meu, căsătorindu-te cu zeiţa

cunoaşterii, zeiţa abundenţei va fi geloasă şi va veni ea singură la tine.

Această poveste vrea să ne reveleze faptul că autocu- noaşterea şi dezvoltarea personală reprezintă secretul unei vieţi fericite şi prospere. Să fim puternici la nivel emoţional trebuie să fie prioritatea noastră; toate celelalte vor veni apoi, ca o completare.

Am convingerea că în decursul unor ani – cine ştie, poate douăzeci, treizeci sau cincizeci – vom dispune de nişte căşti magice de ajustare personală, cu electrozi care vor transmite semnale electrice creierului nostru, pentru a stimula anumite funcţii mentale, şi cu un meniu din care vom putea selecta „atenţie deplină", „somn relaxant", „dispoziţie de petrecere", „supermemorie", „excitare sexuală" etc. şi bum! ne vom simţi exact cum dorim.

De fapt[7], acest dispozitiv[7] există – ca prototip – şi se numeşte „electrostimulare intracraniană". Este vorba despre o disciplină în dezvoltare, căreia îi lipseşte doar o cartografiere foarte detaliată a fiecărei funcţii cerebrale şi o reglare mult mai fină a stimulării. Nu suntem departe de a obţine acest gadget. Din acea zi, istoria umanităţii se va afla la o răscruce. Practic, toţi oamenii vor putea oferi celorlalţi cea mai bună versiune a lor. Cum ar fi o lume în care toti am J fi complet generoşi, fericiţi, relaxaţi, înţelegători şi creativi? Cu siguranţă nu vor mai fi războaie, nici nedreptăţi, vom avea grijă de planetă şi vom fi cu toţii fiinţe spirituale.

Dar, până atunci, psihologia dispune de o altă

cale pentru a ne apropia de acest ideal.

Este vorba despre stimularea creierului cu propriul mod de gândire de aşa manieră încât, practic, să ne activăm neuronii plăcerii.

Acum mă aflu în biroul meu din Barcelona, scriind aceste rânduri, în timp ce soarele intră pe fereastră şi scaldă totul în lumină. în boxe se aude un cântec care se numeşte *Stranger,* de Paul Simon. Şi sunt în starea mentală perfectă pentru această muncă: aproape că simt serotonina cum se scurge printre circumvoluţiunile materiei cenuşii. Şi vreau să fiu aşa: fericit şi în formă. Ştiu că eu reprezint cheia dialogului mental optim.

în ce fel de oameni ne vom transforma dacă învăţăm să folosim telecomanda emoţională, aprofundând psihologia cognitivă?

Vom fi persoane:

- Foarte fericite
- Capabile să activeze drogul interior al extazului
- Fericite, independent de situaţie
- Debordând de serotonină
- Cu un sentiment intens de împlinire

Antrenamentul cognitiv pe care suntem pe punctul de a-l explica (şi practica!) vă va înzestra cu toate aceste atribute. Haideţi să le descoperim, pentru a ne fixa în minte obiectivul propus.

1. Să fim întotdeauna fericiţi asemenea călugăriţelor de la mănăstire

Acum ceva timp am vizitat o mănăstire aproape de Burgos. Era cald, dar o adiere plăcută unduia lanurile de grâu. Şi acolo, la marginea satului, se înălţa o clădire veche de trei secole. Avea nişte ziduri foarte frumoase, îmbrăcate corn- plet în iederă.

în interiorul lor erau câţiva arbori fructiferi şi o mănăs-

tire înconjurată de tipicele coloane subţiri, printre care stăteau câteva măicuţe care brodau. Am stat de vorbă cu ele câteva ore, timp în care mâinile lor iscusite nu s-au oprit deloc din brodat. Nu o să uit niciodată chipurile lor: unele fanate de vârsta înaintată, altele proaspete, care nu aveau mai mult de douăzeci de ani şi altele ca al meu, la jumătatea vieţii. Dar ce m-a surprins este faptul că toate debordau de „veselie”. Erau serene, dar în acelaşi timp se vedea în privirile lor că jubilau. Buzele lor erau mereu pe punctul de a zâmbi larg. Una dintre ele a început să ne spună nişte glume deocheate desuete şi toate celelalte râdeau de nu mai puteau.

Mai târziu, mi-au spus cum se simt: cu inima plină. Viaţa lor de la mănăstire era plină de iubire, linişte sufletească, bucurie şi împlinire personală. O bucurie constantă ca aceasta – inclusiv în timpul somnului! – trebuie să constituie unul dintre primele obiective ale efortului personal. Şi putem să-l atingem, dominându-ne cu forţă şi abilitate

dialogul intern.

2. Să fim capabili să ne activăm drogul interior al extazului

Persoanelor cu un mental forte totul le pare o sursă de plăcere continuă. Inclusiv claxoanele din trafic sunt sunete distractive, pline de viaţă, voci care le spun că oraşul este un loc minunat şi plin de bucurie.

Cu toţii am experimentat o dată situaţia de a fi într-o stare alterată a conştiinţei: sub efectul consumului de droguri, după un antrenament sportiv ori pe munte, la altitudine mare. Este vorba despre acele momente în care totul arată spectaculos: culorile sau formele se amplifică şi se transformă în percepţii deosebit de frumoase. îmi amintesc de o ocazie în care am fost toată ziua într-o excursie pe munte, în compania unei prietene foarte dragi. Am avut o zi splendidă, tot drumul am vorbit despre temele noastre comune: psihologia, relaţiile umane, medicina şi nutriţia.

Seara, m-am întors la Barcelona cu trenul şi apoi m-am îndreptat spre Passeig de Grâcia. în ciuda faptului că eram foarte obosit după drumeţie, am pornit la pas prin oraşul care se întunecase de acum şi era luminat de reclame. Mă simţeam atât de relaxat, încât percepţia mea s-a amplificat, ca şi cum aş fi consumat droguri. Am început să găsesc fascinanţi copacii de pe străzi, simetriile clădirilor, adierea suavă a nopţii... Deodată am simţit că nu

aş fi putut avea mai multă bucurie şi pasiune pentru viaţă.

Graţie psihologiei cognitive, am aflat că ne putem simţi aşa în mare parte a timpului, pur şi simplu pentru că avem această funcţie cerebrală. în general, o putem provoca prin consumul de droguri sau prin experienţe frumoase, dar cu toţii avem la îndemână declanşatorul acestei „funcţii", dacă învăţăm să-l activăm.

Acesta este alt obiectiv al antrenamentului nostru cognitiv: **să activăm drogul interior** care să ne facă să fim continuu fascinaţi de viată.

RECAPITULARE

Obi active ale antrenamentului cognitiv:

1) Să fim fericiţi asemenea călugăriţelor de la mănăstire.
2) Să fim capabili să activăm drogul interior, precum artiştii.
3)

3. Să fim fericiţi indiferent de situaţie

După cum vom vedea pe parcursul acestei cărţi, deja dispunem de tehnicile necesare pentru a ne simţi foarte bine. Atât de simplu! Chiar şi în momente foarte dificile sau incomode. Cum? Graţie controlului gândurilor şi, împreună cu ele, al universului nostru emoţional.

Mă aflam în Logrono, la masă, cu nişte prieteni. Ei îmi spuneau că au ales să nu aibă copii. Şi m-au întrebat:

— Rafael, tu ai fi vrut să ai copii?

— Nu, niciodată nu mi-am dorit copii. Nu am nicio îndoială. Dar dacă aş fi avut, nu s-ar fi întâmplat nimic, aş fi fost la fel de fericit. Mi-ar fi plăcut foarte mult să dezvolt metode de educaţie liberală. Ar fi fost frumos, am răspuns.

Prietenul meu Andres m-a privit cu o expresie amuzată:

— Rafael! Tocmai ai descris chintesenţa budismului. Aceasta este iluminarea!

Eu cred că Sfântul Francisc de Assisi era un bun exemplu de persoană puternică şi fericită, în anumite situaţii. Acest sfânt se îmbrăca în veşminte umile din pânză aspră de sac, dar era întotdeauna fericit. Deseori nu avea ce mânca, dar asta nu îi schimba cu nimic starea de spirit. Când avem capacitatea de a „funcţiona" indiferent de circumstanţe, se deschide o lume plină de posibilităţi în jurul nostru, pentru că ne eliberăm de toate fricile:

— Să ne mutăm în altă tară? Extraordinar! Pentru că noi ne putem simţi bine în orice loc!

— Să ne schimbăm serviciul? Nicio problemă, pentru că şi dacă am vinde portocale la magazinul din colţ am fi fericiţi.

— Celibatari? Căsătoriţi şi cu zece copii? E extraordinar, în oricare dintre situaţii!

J

Senzaţia de libertate pe care o trăim atunci când ne dăm seama că nu depindem de niciun factor extern este o mare plăcere. Să ştim că suntem fericiţi, deşi ne deplasăm într-un scaun cu rotile, suntem bolnavi într-un spital sau suntem în

oricare altă situaţie delicată este rodul unei religii asumate. Acesta va fi al treilea beneficiu terapeutic: libertatea de a fi fericiţi, orice s-ar întâmpla.

RECAPITULARE SI COMPLETARE

Obiective ale antrenamentului cognitiv:

1) Să fim fericiţi asemenea călugăriţelor de la mănăstire.
2) Să fim capabili să activăm drogul interior, precum artiştii.
3) Să fim fericiţi indiferent de situaţie, la fel ca marii călători.
4) ...

4. Să debordăm de serotonină

în acest capitol, voi vorbi despre *ananda,* bucuria fără motiv, un concept al hinduismului şi al budismului. *Ananda* este senzaţia de fericire care nu are un declanşator anume. La birou, în metrou ori aşteptând în aeroport... ne dăm seama că ne simţim foarte bine. De ce? Cine ştie? Pentru că mă simt viu sau pentru că temperatura este agreabilă. Din orice motiv. Sau mergând pe stradă dimineaţa devreme, respirând aerul proaspăt şi primind nu numai oxigen, ci şi o senzaţie de fericire care încălzeşte sufletul.

O persoană care şi-a însuşit foarte bine conceptele cognitive explicate aici se simte aşa în fiecare zi. O explicaţie fiziologică ar fi că are din

abundenţă, la nivel cerebral, substanţele care induc starea de bine: serotonina, dopamina şi toate celelalte.

Şi aceasta reprezintă sfânta treime a terapiei cognitive: afluenţa de serotonină la nivelul creierului, *ananda* sau bucuria fără motiv, senzaţia de bine intensă şi gratuită.

RECAPITULARE SI COMPLETARE

»

Obiective ale antrenamentului cognitiv:

1) Să fim fericiţi asemenea călugăriţelor de la mănăstire.
2) Să fim capabili să activăm drogul interior,, precum artiştii.
3) Să fim fericiţi indiferent de situaţie, la fel ca marii călători.
4) Să debordăm de serotonină (fără motiv) precum copiii într-un parc de distracţii.
5) ...

5. Să simţim o intensă senzaţie de plenitudine

Pământul este un loc superabundent. Şi atunci când cineva se simte bine, captează tot ceea ce, într-o formă sau alta, îi aparţine.

De exemplu, persoanele atrăgătoare pe care le vedem pe stradă (şi toate sunt într-un fel sau altul!). Sau clădirile frumoase cu formele lor simetrice, cu detaliile fantastice, culorile lor care se fixează atât de plăcut pe retină.

Cei bogaţi nu sunt proprietarii tuturor lucrurilor. Cei care le posedă cu adevărat sunt cei care ştiu să le aprecieze.

în plus, datorită cantităţii mari de serotonină care circulă prin creier, creşte capacitatea de a simţi poezia vieţii: putem percepe coroana verde a unui copac ca fiind un tablou superb, avem capacitatea de a ne lăsa impresionaţi de tot ce e înjur. Astfel, se produce o deschidere către noi posibilităţi, o trezire a creativităţii care ne face să trăim din plin.

Mulţi dintre noi am experimentat aventura de a trăi într-o altă tară şi de cele mai multe ori în străinătate ni se întâmplă să ne simţim mai îndrăzneţi şi mai întreprinzători pe toate planurile: să ne facem prieteni, să studiem sau să pornim afaceri, să învăţăm, să ne îndrăgostim... Este ca şi cum ceva s-ar fi eliberat în interiorul nostru şi ne spune: „Aici totul este uşor! Ai mii de oportunităţi!”.

Asa ne vom simţi şi atunci când vom reuşi să ne dezvoltăm capacitatea cognitivă: ne vom trăi viaţa din plin, cu exuberanta tinereţii, în orice moment.

Să recapitulăm aceste cine caracteristici:

RECAPITULARE SI COMPLETARE

Obiective ale antrenamentului cognitiv:

1. Să fim fericiţi precum călugăriţele de la mănăstire.
2. Să fim capabili să activăm drogul interior la fel ca artiştii.

3. Să fim fericiţi indiferent de situaţie, la fel ca marii călători.
4. Să debordăm de serotonină precum copiiiîntr-un parc de distracţii.
5. Să trăim din plin, cu exuberanţa tinereţii.

Cele două coduri ale forţei emoţionale

Un tânăr călugăr a ajuns la o mănăstire vestită. Era deştept şi dorea să primească recunoaştere şi să lase ceva în urma lui. în decursul câtorva luni i s-a permis să ţină câteva prelegeri, dar rămânea în continuare în umbra abatelui, bătrânul care conducea acel loc. La cursurile lui se duceau toţi discipolii, iar la cursurile tânărului nu venea aproape nimeni.

Cu intenţia de a-l discredita pe bătrân, într-o noapte a pus la cale un plan. A decis ca la cursul de dimineaţă să se aşeze în faţa lui cu un porumbel ascuns la spate. îi va cere să ghicească dacă pasărea era moartă sau vie: dacă i-arfi răspuns „moartă", ar fi lăsat-o să zboare liberă, iar dacă ar fi răspuns „vie", i-arfi frânt gâtul şi i-arfi arătat că este moartă. Trucul ar fi demonstrat că bătrânul nu era un înţelept.

în dimineaţa următoare, abatele a tinut cursul la umbra deasă a unui copac falnic. După puţin timp, tânărul s-a ridicat şi a spus tare:

— Abate, am o pasăre la spate. Este vie sau moartă?

Bătrânul l-a privit senin şi i-a răspuns:

— Aceasta, prietene, depinde numai de tine.

Tânărul a rămas stupefiat, iar după câteva secunde a lăsat porumbelul să zboare şi s-a aşezat la picioarele maestrului său.

Această istorioară de origine budistă ne învaţă că toate „nevrozele" noastre sunt doar plăsmuiri ale minţii, absurde şi inutile. Putem învăţa să le evităm pentru a trăi fericiţi şi liniştiţi.

Terapia cognitivă[7] este conceptul psihologic cel mai studiat, în toate universităţile din lume. Este conceptul cel mai documentat ştiinţific şi eficient, dar asta nu înseamnă că nu este influenţat de tradiţii de mii de ani.

Se pare că filosoful Lao Tse l-a invocat primul, prin anul 500 î. Hr., într-o Chină compusă din cinci sute de state, cu foarte mulţi conducători şi înţelepţi. După mai puţin de un secol, în antica Indie, a făcut-o Gautama Siddhartha, Buddha. Şi aproape în acelaşi timp, în Grecia, despre el vorbeau unii filosofi clasici, ca Diogene şi Epictet.

încă de la început această „artă de a trăi" a fost revoluţionară. Cine o descoperea ştia că a găsit o comoară. Şi unul dintre aceşti norocoşi a fost nimeni altul decât împăratul roman Marc Aureliu.

Pentru el, acea protopsihologie cognitivă era comoara cea mai de preţ. Nici proprietăţile incredibil de valoroase, nici gloria câştigată în bătălii nu puteau fi comparate cu „citadela sa interioară", izvor al fericirii profunde şi stabile. De aceea, cea mai importantă moştenire pe care a lăsat-o nu a fost nici ceea ce a construit, nici

cuceririle lui, ci o carte care se numea *Meditaţii.*

în prezent, cei de pe skateboarduri asemănătoare celui al lui Marty McFly din filmul *înapoi în viitor* vor reîncepe să descopere acea artă de a trăi: psihologia cognitivă modernă. Ca psiholog, am cunoscut mii de oameni care au rostit acest minunat *evrika.* Eu însumi îl pronunţ în fiecare zi. Acum, prin intermediul acestei cărţi, îmi propun să transmit încă o dată această învăţătură.

Bun venit în clubul persoanelor dotate cu forţă emoţională! Consideră-te, prietene, moştenitorul unui împărat!

Kung-fii emoţional

Am încă proaspătă amintirea imaginilor din filmul *Karate Kid,* pe care l-am văzut în anii ’80. Cum să-l uiţi pe domnul Miyagi, acel bătrân japonez care-l învăţa pe un adolescent firav artele marţiale la nivel de centură neagră?

Tehnicile pedagogice ale domnului Miyagi erau amuzante: în loc de exerciţii pe tatami, impunea sarcini grele de bricolaj şi curăţenie, iar în spatele fiecărui efort era o învăţătură crucială.

Una dintre aceste lecţii era „să ceruiască, să desceru- iască”, „să ceruiască, să desceruiască” şi tot aşa. Făcând acest lucru, adolescentul învăţa mişcările de bază din kung-fu.

Ceva asemănător vom învăţa şi noi aici, pentru că forţa mentală are la bază un antrenament similar, cu două mişcări pe care le numim: „renunţă şi creează”. Repetă: „renunţă şi creează”.

CEI DOI PASI AI PSIHOLOGIEI COGNITIVE

Să începem prin a studia prima mişcare: renunţarea, calea către fericire. Nu ar fi nimic rău în a începe fiecare zi prin renunţarea la ceva.

„A renunţa” – acest prim „a cerui” – constă în a ne da seama că nu avem nevoie de aproape nimic pentru a fi fericiţi. Ce eliberare!

Primul pas: renunţarea

Era odată un om foarte bogat, care îşi căuta

fericirea. Era dispus să plătească o avere celui care l-ar fi ajutat. Banii nu erau o problemă, aşa că avea întotdeauna la el un săculeţ cu diamante, iar când întâlnea un înţelept îi spunea:

— Acest săculeţ va fi al tău în schimbul secretului fericirii.

A călătorit mult şi a întâlnit mulţi maeştri spirituali, astfel încât era cunoscut peste tot.

într-o zi a întâlnit un mare filosof sufi, care şedea la umbra unui copac. îi spuse, încă o dată, şi lui:

— Sunt în căutarea fericirii adevărate. Toate aceste diamante sunt ale tale, dacă îmi poţi arăta calea către fericire.

Maestrul a încuviinţat şi s-a ridicat în picioare. Ajuns faţă în faţă cu bogătaşul, i-a smuls din mână săculeţul cu diamante şi a luat-o la fugă.

Personajul nostru a rămas împietrit. Nu-şi putea crede ochilor: un faimos maestru să jure ca un hoţ ordinar. Când şi-a revenit, a pornit să alerge după el prin sat.

— Hoţul! Mi-a furat toţi banii! Nu e un înţelept, e un tâlhar!

Ţipa şi alerga, dar maestrul cunoştea foarte bine toate uliţele şi în curând s-a făcut nevăzut. Bărbatul s-a prăbuşit disperat, plângându-şi de milă:

— Diamantele mele! Erau tot ce aveam!

Oamenii locului au început să se strângă în jurul lui. Unii dintre ei încercau să-l consoleze.

într-un final, l-au însoţit până la locul unde îşi lăsase calul, lângă copacul unde-l întâlnise pe

maestrul sufi şi ce să vezi? Bătrânul era aşezat acolo, cu săculeţul de diamante lângă el.

Călătorul se aruncă asupra săculeţului, îl înşfăcă şi-l strânse tare la piept:

— Slavă Domnului! Slavă Domnului!

Maestrul îl privi surâzând şi-l întrebă:

— Eşti fericit acum?

— Niciodată nu am fost mai fericit! răspunse călătorul.

— Atunci acesta este secretul fericirii tale, conchise bătrânul.

Această povestioară milenară explică faptul că fericirea este la îndemâna noastră. Problema este că o căutăm întotdeauna în alt loc. Indiferent că avem mult sau puţin, că suntem sănătoşi sau bolnavi... împlinirea sufletească este întotdeauna la dispoziţia noastră.

Să începem prin a defini „renunţarea fericită", care este un concept foarte diferit de „renunţarea tristă" – nuanţa, în acest caz, este esenţială.

Renunţarea fericită constă în capacitatea de a nu te ataşa de niciun bun, ştiind că există o infinitate de surse pentru a te simţi bine şi că trăim într-o abundentă debordantă. Este vorba despre veselia dezinvoltă, bucurie, poftă de viaţă.

De ce renunţarea bucuroasă este atât de importantă pentru forţa emoţională? Să vedem.

Ne îngrijorăm şi ne lamentăm în general de ceva ce s-a întâmplat sau s-ar putea întâmpla. Nu avem o dispoziţie bună pentru că ne doare spatele sau avem temeri în legătură cu rezultatul unui

examen.

în realitate, perturbarea emoţională nu vine din durerea de spate sau suspansul rezultatului..., ci din NEVOIA imperioasă de a scăpa de acea durere sau din DATORIA de a trece examenul.

Cu alte cuvinte, starea proastă provine din incapacitatea de a vedea că ne putem simţi foarte bine FĂRĂ să ne eliberăm de durere şi FĂRĂ să trecem proba respectivă. Acestea sunt lucruri fără importanţă!

Renunţarea fericită – prima mişcare a kung-fu-ului emoţional – ne arată că putem fi fericiţi în orice situaţie. Nu avem nevoie absolută de nimic; cu sau fără durere ne vom simţi bine. Cu sau fără un titlu academic, viaţa poate fi extraordinară. Putem renunţa la tot, putem fi fericiţi fără nimic! Aici se opreşte slăbiciunea emoţională.

Dar această bucurie este posibilă doar dacă vedem ce urmează în continuare.

Desfătarea în abundenţă

Recunosc că nouă, oamenilor, ne este foarte greu să renunţăm, când de fapt am putea fi cei mai fericiţi din lume! Trebuie doar să încercăm!

Dacă am încerca, am descoperi că viaţa ne oferă o atât de mare bogăţie, încât nu avem de ce să ne temem. De aceea, renunţarea şi abundenţa sunt legate între ele.

Când ne vom da seama de acest paradox, nu vom mai avea nicio problemă în a renunţa. Mai mult, vom ajunge să practicăm cu uşurinţă renunţarea. Nu ne vom mai ataşa de nimic, pentru că vom percepe viaţa ca pe o grădină plină de roade savuroase, inepuizabile, eterne.

Infinita abundenţă pe care ne-o oferă viaţa este datorată unui fenomen pe care eu îl numesc „gratificare creată”.

Când călătoresc la Madrid, ador să merg la Muzeul Prado. Am fost de treizeci sau patruzeci de ori. Mă plimb prin sălile mele favorite, ascultând muzică la căşti. Mă opresc în faţa tablourilor de Velasquez, Goya şi Rubens şi îmi delectez privirea cu tuşele magice ale acestor genii.

La fiecare patruzeci de minute fac o pauză şi merg la cafeneaua muzeului, pentru a-mi verifica e-mailurile sau pentru a citi ştirile. Aceste vizite la Prado sunt un răsfăţ pentru mine.

Dar sunt sigur că, pentru unii, aceste incursiuni artistice pot fi o tortură; de exemplu, pentru cei care nu sunt interesaţi de artă.

Acelaşi lucru se întâmplă cu cei cărora le place să facă jogging sau să ridice greutăţi la sală. Ceea ce pentru unii poate fi o activitate foarte plăcută, pentru alţii poate fi un calvar.

Iar omul este CREATORUL semnificaţiei a ceea ce i se întâmplă. Dacă folosim în favoarea noastră – cu imaginaţie şi pricepere – această capacitate creatoare, am putea trăi într-o lume de infinită abundentă.

De aceea, dacă un context ne face fericiţi, nu contează că lucrăm într-un birou sau stăm la plajă, cu un daiquiri în mână; putem fi fericiţi în ambele situaţii, dacă învăţăm să dăm o semnificaţie frumoasă fiecăreia.

în Cancun pot să mă relaxez şi să-mi spun: „Asta este viaţa”. Şi la birou, în mod similar, pot munci entuziast şi încântat de noi obiective şi abilităţi: pot fi fericit în ambele situaţii.

Sau, dimpotrivă, în ambele locuri mă pot simţi inconfor- tabil dintr-un oarecare raţionament nevrotic: „Pe plaja asta este mult prea cald” sau „Urăsc acest job”. Deşi pare straniu, noi suntem cei care ne dăm sau ne refuzăm permisiunea de a fi fericiţi.

Un adept al lui Gandhi la Paris

Lanza del Vasto era un tânăr care trăia în Franţa, înaintea celui de-al Doilea Război Mondial. Se declara creştin şi adept al lui Gandhi,

practicant al nonviolenţei, compozitor de muzică clasică, scriitor şi intelectual universal.

A decis ca timp de un an să trăiască în sărăcie. Nu se gândea să lucreze sau să câştige bani absolut deloc, trăia de pe o zi pe alta din acţiuni caritabile, din generozitatea prietenilor lui şi a restului lumii, care avea resurse în exces.

Experimentul său a fost un succes. A fost fericit şi prolific din punct de vedere creativ. La doi ani ani după această experienţă a început alta: o călătorie în India pentru a-l cunoaşte pe mult admiratul său Gandhi. Mai târziu avea să fondeze în Europa o mişcare creştină – şi gandhiană – de mare anvergură, numită Arca.

Dar, după cum explica şi în autobiografia lui, experienţa renunţării în acel an de privaţiuni a fost un pas determinant în creşterea sa spirituală.

De ce renunţarea este prima mişcare a kung-fu-ului emoţional? Pentru că toată perturbarea provine întotdeauna de la credinţa că avem nevoie de mai mult ca să fim mai bine: „Fără un partener nu pot să fiu fericit!”, „Până nu-mi găsesc un loc de muncă nu pot să mă bucur de nimic!”, „Dacă nu mă însănătoşesc, viaţa mea va fi îngrozitoare!”.

Fără îndoială, atunci când activăm renunţarea, înţelegem că avem deja totul pentru a fi fericiţi. Ca şi Lanza del Vasto, ne putem lipsi cu bucurie de lucruri, autoimpuneri absurde şi exigenţe nebuneşti. Atunci îşi face apariţia o autentică *nirvana.*

în fiecare dimineaţă, fac o plimbare scurtă prin frumoasa mea Barcelona. Ascult muzica preferată

la Spotify şi nu celebrez nimic altceva decât abundenţa, plenitudinea, în primul rând pentru că nu am nevoie de nimic şi fără îndoială pentru că dispun de atât de mult...

Al doilea pas: creaţia

Un om bogat l-a invitat pe înţeleptul Nastratin la o partidă de vânătoare, dar i-a oferit un cal foarte lent. înţeleptul nu a spus nimic, iar toţi ceilalţi s-au îndepărtat foarte repede de el, încât nici nu i-a mai putut urmări cu vederea. La puţin timp, a început să plouă torenţial. Nu se găsea niciun refugiu în zonă şi toti vânătorii s-au udat leoarcă.

y

Când a început ploaia, Nastratin şi-a scos imediat toate hainele, le-a împăturit şi s-a aşezat pe ele. Când a încetat ploaia, s-a îmbrăcat şi s-a întors la casa amfitrionului său, pentru a prânzi. Nimeni nu înţelegea de ce înţeleptul avea hainele uscate, în ciuda cailor foarte rapizi pe care îi călăriseră, vânătorii nu reuşiseră să găsească un refugiu pe acel potop. L-au întrebat pe Nastratin, iar el i-a luminat:

— Datorită calului pe care mi l-aţi dat.

în ziua următoare, i-au oferit un cal mai rapid, iar gazda şi-a ales unul mai lent. A plouat din nou. în timp ce se întorcea acasă agale pe calul care se mişca precum melcul, gazda s-a udat mai mult ca niciodată. Nastratin, la rândul lui, a repetat trucul din ziua precedentă şi s-a întors complet uscat.

— Dumneavoastră sunteţi de vină! ţipă amfitrionul. M-aţi făcut să călăresc acest cal

blestemat.

— Sau cine ştie – zise înţeleptul – dumneavoastră nu aţi făcut nimic pentru a rezolva problema.

Cum explică această poveste veche, ca să găseşti fântâna abundenţei trebuie să fii un bun interpret al semnificaţiilor. Eu numesc asta „schimbare de context", adică abilitatea de a putea vedea, în orice situaţie, oportunitatea care ni se oferă.

într-una dintre cărţile mele anterioare am vorbit despre familia Kaufman, un exemplu excelent pentru „crearea semnificaţiilor" sau „schimbarea de context".

Neil şi Samahria Kaufman erau fericiţii părinţi a doi copii frumoşi. Erau nişte părinţi extraordinari. La nici treizeci de ani, au decis să-şi mărească familia. Dar când Raun, al treilea lor fiu, a împlinit doi ani şi a fost diagnosticat cu autism sever, au ales să transforme într-o binecuvântare ceea ce arăta clar ca o mare problemă. Medicii le-au spus că Raun nu va reuşi niciodată să vorbească şi că va trebui ca ei să-i fie alături în permanenţă.

Părinţilor lui Raun li s-a prezis un viitor plin de suferinţă şi efort, dar ei nu au vrut să-l accepte. Au decis ceva complet diferit: să fie o familie unită, care să profite de oportunitatea de a învăţa totul despre autism, dintr-o perspectivă foarte apropiată. O familie care urma să-l înconjoare cu toată iubirea pe micuţ şi, implicit, boala lui. Şi au simţit că vor putea face din această situaţie ceva

frumos şi plin de satisfacţii.

Entuziasmul lor a fost atât de mare, încât au creat pe parcursul următorilor ani o metodă de comunicare autistă care a devenit tratamentul pentru fiul lor, Raun. A fost primul caz de autism reversibil din istoria acestei boli.

După acea incredibilă experienţă, soţii Kaufman au devenit faimoşi şi au fondat un centru de tratament cu rezultate extraordinare, care acum, la mai mult de treizeci de ani, este condus de însusi Raun!

Acesta este un exemplu fantastic de schimbare de context. Soţii Kaufman şi-au spus: „Dacă nu putem fi fericiţi într-un anume fel, atunci vom găsi o soluţie, pentru că inclusiv boala ne oferă mii de moduri de a creste şi de a ne bucura”.

Viaţa noastră este plină de situaţii în care ne putem antrena această a doua mişcare a forţei emoţionale şi putem crea un nou context. Dacă suntem în maşină, blocati în trafic... este momentul să ne relaxăm şi să ne demonstrăm talentul la canto (am un prieten care profită de aceste clipe pentru a învăţa versurile cântecelor). Dacă la serviciu avem un şef lipsit de maniere... este momentul să învăţăm să ne comportăm cu persoanele dificile şi chiar să reuşim să le schimbăm în bine.

De fiecare dată când ne opunem la a renunţa la ceva, blocăm această capacitate de a crea noi provocări, noi recompense. Dar complexitatea vieţii ne cere să ştim să fim fericiţi în orice situaţie. Renunţă şi creează un nou context!

îndrăgostit de o banană

Se spune că pigmeii din Africa utilizează un truc ciudat pentru a vâna maimuţe. Construiesc o cuşcă cu zăbrele foarte apropiate, în aşa fel încât animalul să intre cu mare dificultate printre ele, iar înăuntru pun o banană mare şi frumoasă.

Maimuţa vede apetisantul fruct şi, salivând, întinde braţul prin spaţiul mic dintre zăbrele. Ceea ce urmează este uluitor: maimuţa nu mai poate scoate braţul şi, în acelaşi timp, devine obsedată de fruct, este incapabilă să-i dea drumul. Atunci apar pigmeii şi aruncă o plasă peste ea. Atât de simplu!

Comportamentul maimuţei poate fi considerat stupid, dar adevărul este că şi noi facem mereu la fel. Când refuzăm să renunţăm la ceva, rămânem captivi într-o cuşcă mentală, care ne provoacă diverse tipuri de anxietate. Şi am văzut atâtea persoane încăpăţânate de „banana" de a avea copii, de a fi împreună cu un anumit partener, de a-şi recupera sănătatea... asa încât viata lor s-a transformat într-o adevărată cuşcă, o închisoare terifiantă.

Să golim sacul

De fiecare dată când rămânem ataşaţi de o „banană" eliminăm magnifica abundenţă pe care ne-o oferă viaţa... şi aşa se termină plimbările prin pădure, fructele şi jocurile.

„Bananele" comune sunt: perechea, sănătatea, siguranţa sau comoditatea, dar putem la fel de

bine să fim sclavii oricărui aşa-zis „bine”.

Suntem ca maimuţele pentru că nu ne dăm seama că, dacă lăsăm să cadă câteva dintre aceste beneficii, vom obţine mult mai mult şi, în plus, recuperăm o libertate nesperată.

Adeseori am fost întrebat până la ce punct trebuie să renunţăm. Eu cred că trebuie să renunţăm la tot, pentru că oricum vom pierde totul într-o zi, inclusiv viaţa. în momentul în care aceasta este în pericol, unicul lucru care ne va putea calma va fi să putem renunţa şi să creăm un nou context.

Atunci va trebui să ne spunem: „Este posibil să nu mai trăiesc, dar nu va fi nicio tragedie. Până atunci însă, vreau să mă situez în contextul în care să fiu bolnavul cel mai pozitiv şi să încerc să mă vindec. în tot acest timp voi iubi viaţa cu cea mai mare intensitate posibilă”.

Asta este. Să nu uităm niciodată! Nu trebuie să mai păstrăm nimic în sacul de posibile renunţări. Maestrul nostru Miyagi ne tot repetă: „Dacă vrei să domini kung-fu-ul emoţional, renunţă şi creează!”.

în acest capitol am învăţat că:
• Există două mişcări pentru sănătatea emoţională: „renunţă" şi „creează"
• „A renunţa" înseamnă a şti să ne lipsim de bunurile care nu sunt necesare
• „A crea" înseamnă a şti să găsim o formă prin care să ne putem bucura de ceea ce avem,în fiecare moment

- Cu cât „ renu nţa rea" este mai însemnată, cu atât „crea-rea unui nou context" este mai importantă şi respectiv mai evidentă abundenţa motivelor de bucurie
- Forţa emoţională ne cere să nu păstrăm cu nimic: să fim capabili să renunţăm la absolut tot, mai puţin la hrana zilei curente.

Cea mai bună manieră de a practica

Un maestru budist ţinea o prelegere. La un moment dat a arătat adunării un pahar cu apă. Toată lumea aştepta întrebarea tipică: „Este jumătate plin sau jumătate gol?”

Dar el a întrebat:

— Cât cântăreşte?

Răspunsurile au variat între 200 şi 250 grame.

Maestrul a răspuns:

— Prieteni, greutatea în grame nu contează. Ceea ce contează este cât cântăreşte pentru noi şi acest lucru depinde de cât de mult timp îl ţinem în mână. Dacă îl ţinem un minut, nu este o problemă. Dacă îl ţinem o oră, o să ne doară braţul. Şi dacă îl ţinem o zi, braţul ne va amorţi şi va paraliza. Greutatea în grame nu variază, dar cât timp îl ţinem în mână se dovedeşte a fi mai mult sau mai puţin greu de suportat.

Şi a continuat:

— Grijile sunt ca vasul. Dacă te gândeşti la ele un minut, nu se întâmplă nimic. Dacă te gândeşti puţin mai mult, încep să doară. Şi dacă îţi petreci toată ziua gândindu-te la ele, sfârşeşti prin a te

simţi paralizat, incapabil de a trăi.

Concluzia însumează o bună parte din doctrina budistă:

— Aminteste-ti: trebuie să ştii să te detaşezi.

y j y y

Această carte conţine un mesaj care poate părea straniu: toată fericirea umană, toate sentimentele şi toate emoţiile – anxietatea, disperarea, ura sau ruşinea – nu sunt necesare.

Sunt comune, dar asta nu înseamnă că sunt şi necesare sau neapărat bune. Putem învăţa să ne eliberăm de a le simţi atât de intens, pentru a vedea cât de bine se poate trăi şi în alt fel.

Cum am văzut deja, primul lucru pe care trebuie să-l facem este să ne dăm seama că noi suntem CREATORII tuturor emoţiilor. Chiar suntem! Şi cu puţin efort, putem învăţa să CREĂM emoţii negative firave şi monotone şi o mulţime de emoţii creative şi sublime.

Indiferent de răul cu care suntem tratati, de câtă suferinţă ne provoacă anumite lucruri, de cât de îngrozitoare sunt condiţiile în care trăim, ÎNTOTDEAUNA trebuie să ne putem transforma sentimentele de anxietate, disperare şi ură. Nu doar să le diminuăm, ci practic să le înlăturăm din registrul nostru emoţional.

Şi acest lucru este posibil pentru că gândurile noastre sunt responsabile de acest univers emoţional, în aproape toate situaţiile.

Fericit, chiar dacă o pierd pe mama

Odată, un pacient pe nume Jaime mi-a povestit o întâmplare. începuse de ceva vreme terapia cognitivă şi viaţa lui se desfăşura într-o notă veselă şi relaxată. Dar, în timp ce se plimba într-o duminică însorită, a primit un mesaj pe Whatsapp de la sora lui: „Mamei i-au descoperit un cancer. Pare destul de serios. Sună-mă când poţi".

Atunci, toată starea de bine a lui Jaime s-a dus: „Oh, nu, la cât de delicată este mama, nu va reuşi să iasă cu bine din situaţia asta!". în doar câteva minute, mintea i-a fost asaltată de o mulţime de gânduri: „Mai are de trăit doar câteva luni, iar eu am fost destul de nepăsător" sau „Ne aşteaptă o perioadă foarte dură. Pierderea ei va fi o lovitură enormă".

La un moment dat, şi-a dat seama că plânge în mijlocul străzii.

Dar exact în mijlocul acestui tumult de emoţii puternice şi-a adus aminte de terapia noastră: „Dar cum să fac asta? Rafael mi-a arătat cum să nu fiu disperat. Nu cumva chiar asta fac acum?"

A intrat hotărât într-o cafenea şi a scos o hârtie şi un creion, dispus să CREEZE un nou context emoţional. Da, învăţase deja, cu câteva experienţe minore, că putea să o facă şi poate că această situaţie nu era foarte diferită.

După o jumătate de oră, pe cât de ciudat ar părea, a ieşit de acolo seren, optimist şi aş putea spune chiar fericit. Da, era o adversitate pe care ar

fi preferat să nu fi fost nevoit să o trăiască, dar acum o accepta complet şi, totodată, se simţea din în ce mai împăcat şi avea de gând să o folosească într-un mod frumos şi util. Da, cu mintea lui, în mai puţin de o oră, a reuşit să dea o altă turnură universului său emoţional.

Gândurile lui acum erau: „îi voi oferi mamei toată afecţiunea de care sunt capabil şi asta mă va face fericit”; „Am o oportunitate minunată de a-i da dragoste şi de a o linişti, inclusiv de a-i vorbi despre terapia cognitivă pe care o aplic. Viaţa îmi oferă o frumoasă oportunitate”.

Imediat vom vedea ce a făcut Jaime pentru a-şi transforma starea psihică. Dar, pentru început, ne interesează să învăţăm că ne putem schimba radical lumea interioară, exact cum a făcut el în acea dimineaţă de duminică.

Practica standard

Pentru a ne transforma în experţi în gestionarea emoţiilor, trebuie să dezvoltăm abilitatea de a efectua paşii descrişi în capitolul anterior:

Renunţare	Crearea unui nou context

Şi trebuie să parcurgem aceşti paşi sistematic, în fiecare zi, pentru tot restul vieţii. La început formal, poate cu o hârtie şi un creion, dedicând în fiecare zi câte o oră acestei acţiuni. în timp, va deveni un automatism şi poate va dura câteva secunde sau câteva minute.

La început, pentru a exersa, putem folosi următoarea schemă:

PERTURBAREA	**1) RENUNŢAREA**	**2) NOUA MARCĂ EMOŢIONALĂ ŞI BENEFICIILE EI**
Anxietate înaintea unui examen	Dar nu trebuie neapărat sa-l iau. Ducă-se!	Dacă nu-l iau, nu se întâmplă nimic. Aş putea porni de la zero şi să descopăr o nouă metodă de studiu care pe termen lung va da rezultate.
	Să nu trec examenul ar putea fi şi o mare oportunitate.	în cel mai rău caz, dacă nu voi putea lua niciun examen niciodată, voi avea o meserie practică pentru care nu va fi nevoie de studii. Dar, atenţie, în asta voi pune toată pasiunea şi motivarea mea pentru

Frică în faţa unei boli	Nu trebuie să fiu sănătos pentru a fi fericit.	Voi fi cel mai bun bolnav din lume, mă voi îngriji exemplar şi îi voi ajuta şi pe alţii. Mă pot bucura de acest moment!
	Nu vreau să trăiesc mai mult decât ce hotărăşte destinul la un moment dat.	Si dacă nu mă voi vindeca de această boală, nu se va întâmpla absolut nimic. Pur şi simplu, voi face tot posibilul, într-o notă pozitivă, să mă vindec până la sfârsit. Si, odată mort,
Supărare pentru că soţia mea nu mă respectă	Nu am nevoie ca toată lumea să mă trateze bine tot timpul.	Lipsa de respect este o oportunitate pentru a reuşi să mă simt bine indiferent de comportamentul celor din jur. Voi îmbunătăţi sistemul meu de valori şi nu voi mai da atât de multă importanţă imaginii personale şi nevoii absurde de prestigiu.
	Si cu atât mai puţin soţia mea, care merită toată înţelegerea, iertarea şi bunăvoinţa	0 voi schimba pe soţia mea puţin câte puţin cu inteligenţă şi iubire, până când o voi converti într-o persoană extraordinară

Această schemă – 1) Renunţă şi 2) Creează un

nou context – ne va ajuta să realizăm schimbarea pe care ne-o dorim. O dată sau de mai multe ori pe zi putem completa un formular ca acesta, pentru a transforma, pe hârtie, gândurile care ne generează emoţiile. Să nu uităm: în dialogul nostru interior generăm emoţiile.

Este matematică: pe măsură ce vom practica această gimnastică mentală, adversităţile vor avea putere din ce în ce mai redusă şi ne vor afecta din ce în ce mai puţin.

O minte incredibilă

Acum mulţi ani mi s-a întâmplat ceva amuzant şi ciudat. Mă aflam în superbul oraş medieval italian Arezzo, susţinând cursuri de specialitate în Psihologie şi s-a întâmplat să şi particip la organizarea un congres internaţional.

Se reuneau o mie de psihologi în sălile unui mare hotel, iar eu traduceam din engleză în spaniolă. Mă însoţea Marina, psiholog specializat în dependenţe, o persoană frumoasă şi agreabilă, cum puţine am cunoscut. Traduceam consecutiv: cel care ţinea prelegerea spunea două-trei fraze, după care se oprea un pic, pentru a ne lăsa timp să traducem. Când terminam, continua.

în cea de-a doua zi de traduceri, Marina m-a atins pe umăr şi mi-a spus, acoperind microfonul: „Uite, Rafael, eu traduc simultan”.

Am privit-o surprins şi am văzut că efectiv traducea în acelaşi timp în care vorbea cel care ţinea prelegerea, cu o întârziere de vreo secundă-două. Deci reuşea să traducă simultan, fără

pregătire prealabilă!

Când mi-a venit rândul, am vrut să încerc şi eu. Mi-am pus casca doar la o singură ureche şi voilà!, am reuşit.

Funcţiona! Am descoperit că puteam face mai multe lucruri deodată: să ascult, să traduc în gând şi să vorbesc.

Era ca prima dată când am reuşit să merg pe bicicletă! Dintr-odată îţi dai seama că bicicleta se menţine ca prin magie pe două pneuri fine şi nu cazi, datorită unui fenomen numit „inerţia mişcării”.

Era ca atunci când cânţi la pian: cu o mână execuţi baza, iar cu cealaltă interpretezi melodia. Creierul se împarte în două şi realizează simultan două funcţii complet diferite.

Toţi o putem face! Mintea se poate divide în diferite calculatoare care pot să lucreze în paralel. Putem realiza zeci de sarcini diferite. Sub hipnoză, s-a verificat faptul că o persoană poate să scrie un roman, să vadă un film şi să întreţină o conversaţie în acelaşi timp, cu foarte multă uşurinţă. Mâna se mişcă într-o parte, ochii în alta şi gura de asemenea, ca şi cum fiecare ar avea propriul creier. Cu adevărat incredibil!

Explic această poveste în capitolul despre practica terapiei cognitive, pentru că instrumentele pe care le-am descoperit sunt la fel de magice ca şi efectul minţii divizate. Este incredibil, inedit şi funcţionează! Si toti ştim să o facem, exact cum eu şi Marina am reuşit în prima noastră experienţă ca traducători.

Renunţarea şi crearea ne pot duce – de fiecare dată când ne dorim – pe tărâmul forţei emoţionale – aşa dintr-odată, instantaneu şi incredibil. Realmente, este chiar uşor.

în unele situaţii poate fi mai dificil, dar merită. Decât să ne închidem mintea, mai bine facem un efort. Şi dacă practicăm cu entuziasm, vom observa că vom fi din ce în ce mai puţin afectaţi de nevroze.

Pentru fiecare „banană”, pentru fiecare nevoie inventată, avem o schimbare de context ideală, care ne permite să renunţăm la acestea fără dificultate.

Sacul cu plăceri

Loreto a venit la mine disperată. O ducea destul de rău de ceva vreme, cu multă anxietate, frici, depresie şi obsesii. Era în şomaj de trei ani. Psihiatra îi prescrisese tot felul de medicamente, care acţionau într-o oarecare măsură, dar cu siguranţă nu suficient pentru a o ajuta să ducă o viaţă normală. Aşadar, în cazul ei o luam practic de la zero. Trebuia să reconstruim totul, pentru a pomi pe drumul către forţă, încredere şi pace. Se simţea mizerabil de atât de mult timp şi avea atât de multe frici, încât nu exista o temă concretă cu care să începem.

Problema în aceste cazuri este că unele persoane şi-au construit, fără să-şi dea seama, un psihic care funcţionează pe bază de frică, în loc de speranţă şi plăcere, iar unicul combustibil pe care ajung să-l recunoască este teama. Trebuia să-i arăt

lui Loreto cum să funcţioneze într-un fel complet diferit.

Aşa că primul lucru pe care l-am făcut a fost să-i vorbesc despre „sacul cu plăceri”.

— Ce este acest sac? m-a întrebat curioasă.

— Este ceea ce te va face să te simţi bine. Este vorba de a J
învăţa să trăieşti umplând un sac virtual cu recompense mai mult decât bune: fantastice, dulci, extraordinare.

— Dar cum voi putea face asta, Rafael, dacă trăiesc închisă în casă şi totul mă sperie? se miră ea, neîncrezătoare.

— Nu-ţi face griji! întotdeauna ai activităţi la îndemână pentru sacul cu plăceri! Pentru că se găsesc într-o cantitate infinită. Să începem cu una dintre ele. Este vorba despre orice sarcină realizată cu iubire, delicateţe şi sens: a merge după pâine, a face o scurtă plimbare într-o zi însorită, a sta la poveşti cu cineva...

îi arătam doi dintre pilonii principali a ceea ce urma să constituie programul ei de vindecare: a învăţa să realizeze totul cu pasiune şi a găsi în asta principalul motor de vindecare a mintii.

Misiunea ei era ca din acel moment să se bucure de fiecare mică activitate pentru a declanşa producţia de serotonină şi a celorlalte substanţe ale fericirii. Mai presus de orice, trebuia să înveţe pentru tot restul vieţii că poate face totul într-o notă pozitivă, fără a se teme de nimic, fără a avea ceva de pierdut.

I-am spus că sacul ei cu plăceri avea să

provoace, în plus, un efect de bulgăre de zăpadă. Rostogolindu-se la vale, bulgărele se va face din ce în ce mai mare, până va provoca o avalanşă uriaşă.

Aşa se va însănătoşi: pe baza unor mici sarcini pe care le va îndeplini cu plăcere. Mintea ei va înţelege, în final, că viaţa este o plăcere şi că frica este o închipuire, un joc al nevrozei pe care ea nu avea să-l mai joace vreodată.

Andy Warhol în oraşul tău

în psihologia cognitivă nu are sens să întreprinzi nimic dacă nu o faci cu drag şi cu plăcere. Iar motivul pentru care trebuie să se întâmple aşa este extrem de important: pentru că nu avem nevoie de nimic, în afară de apă şi hrană. Nu are niciun sens să acumulăm bunuri, unicul lucru care contează este să fim bine, pentru a putea da lumii ceva frumos şi pentru a ne simţi în al nouălea cer. Chiar astăzi, când se joacă partida fericirii!

Este evident că maniera ideală de a realiza o sarcină este să o facem cu drag. Ca pictorul newyorkez Basquiat, când dădea petreceri în loftul lui din Brooklyn, împreună cu Andy Warhol şi membrii trupei Velvet Underground.

Să dansăm şi să cântăm în timp ce ne modelăm viaţa, îmi amintesc, din copilăria mea, cum întindea mama rufele după ce spăla. Eram cinci copii şi erau multe rufe. Mama cânta întotdeauna în timp ce făcea treburile casnice. Adierea plăcută a vântului îi mângâia pielea când păşea graţios, ca o dansatoare, de la un capăt la altul al frânghiei,

prinzând cârlige. Şi acum îmi amintesc versurile repertoriului ei de zarzuela.

Asta înseamnă să faci lucrurile cu dragoste. Vestea bună pe care a primit-o Loreto în acea zi a fost că vom putea organiza după acest model absolut toate lucrurile pe care le avem de făcut.

Loreto mi-a spus:

— Am înţeles! Asta pot să încerc! Dar trebuie să o fac cu toate activităţile?

— Exact! Pentru că sacul cu plăceri este ca un bulgăre de zăpadă care se va rostogoli, se va rostogoli şi va deveni din ce în ce mai mare. La final se vor întâmpla două lucruri: vei fi satisfăcută şi fericită cu viata ta şi vei învăţa că toate, absolut toate sarcinile şi situaţiile pot fi abordate aşa, cu reală plăcere.

Efectul bulgărelui de zăpadă al plăcerii era exact ce avea nevoie, în acel moment, pentru a anihila bulgărele de zăpadă al fricii instalate în psihicul ei.

Cu toţii vom putea obţine acest efect bazându-ne pe acumularea, fără grabă, dar neîntrerupt, a momentelor de plăcere şi iubire.

Totul din dragoste, nimic din obligaţie

O altă maximă a psihologiei cognitive este că nu trebuie să facem nimic din obligaţie. Nimic! Doar din iubire şi plăcere.

Trăim într-o lume de abundentă şi, fără îndoială, suntem legaţi de mii de obligaţii: ce sens are?

Recomandarea mea pentru Loreto a fost că nu trebuia să facă nimic, dacă îi provoca anxietate. Sarcinile dificile trebuiau evitate, pentru că nu au sens în viaţă. Poate că ar fi fost bine să încerce în ziua următoare şi doar dacă era entuziasmată, să le îndeplinească. Doar dacă, atunci când le putea face, nu i-ar fi provocat nervozitate.

înfruntarea anxietăţii ne sperie întotdeauna, dar, de asemenea, evitarea înfruntării în sine este înfricoşătoare, pentru că ne gândim că dacă nu avem acest curaj, ne putem transforma în fricoşi, iar teama ne va invada complet.

Dar nu este adevărat, pentru că în continuare, bine protejaţi, ne vom pune în situaţia de a o confrunta. Cu entuziasm şi iubire, până ce va produce declicul care ne va face să trăim toate situaţiile cu relaxare.

Dar tocmai pentru a le experimenta astfel trebuie să le abordăm atunci când simţim că avem dispoziţia necesară, fără presiune.

în acest sens, Loreto trebuia să încerce: să se ducă şi să

se întoarcă. Să avanseze şi să revină, simtindu-se bine în permanenţă. Acesta este dansul fantastic al explorării. Mai presus de orice, ea trebuie să-şi sporească numărul de plăceri din sacul miraculos.

Obiectivul nostru era ca Loreto să simtă toate sarcinile vieţii ca generatoare de plăcere şi nu ca pe corvezi, pentru a-şi putea îndeplini orice aspiraţie, bucurându-se de viaţă, sub cerul înstelat.

Relaţiile sociale, ca exerciţiu

Ca să demonstrăm cum trebuie trăite toate situaţiile, ne vom concentra asupra relaţiilor sociale, pentru că acestea constituie una dintre primele sarcini pe care putem învăţa să le realizăm cu plăcere. Astfel, pe termen lung, ajungem să credem că toate situaţiile se pot converti în întâmplări stimulatoare, în loc de întâmplări devastatoare.

Multe persoane trăiesc relaţiile sociale în tensiune. Fără îndoială, aceleaşi relaţii constituie pentru alţii un izvor minunat de stare de bine. Această manieră de a relationa este cea mai evoluată. (în capitolul dedicat charismei voi trata acest aspect în detaliu.)

îmi aduc aminte de o vizită pe care am făcut-o, când aveam douăzeci şi unu de ani, unchilor mei din partea tatălui, care locuiau tot în Barcelona. Eu tocmai mă întorsesem din Anglia, unde îmi terminasem studiile în Psihologie cu un calificativ excelent. Aşezaţi pe canapeaua din living, am purtat o discuţie foarte plăcută. Eu mă simţeam ca o persoană recent ieşită din fabrică, nou-nouţă, energică, şi le-am explicat foarte entuziasmat în ce consta specializarea mea.

După ce am terminat cina şi am plecat de la ei, m-am bucurat de plăcuta răcoare a nopţii de vară şi am simţit că aveam o viaţă frumoasă înaintea mea. Asta pentru că o conversaţie plăcută, o interacţiune elegantă realizată cu iubire ne dă forţă, ne umple de energie şi de pace, ne

potenţează.

Loreto putea să înceapă să-şi umple sacul cu plăceri prin interacţiunile care îi erau cel mai aproape: vânzătorul de la colţul străzii, mama ei... Trebuia să simtă plăcerea vieţii o dată şi încă o dată, până se convingea că viaţa este ÎNTOTDEAUNA o minunăţie. De aici, definiţia nevrozei ar putea fi: absurda idee că o situaţie oarecare din viaţă NU poate fi experimentată cu plăcere. Descoperirea contrariului este drumul către sănătate. Persoanele cele mai puternice şi mai fericite sunt capabile să profite de orice situaţie, inclusiv de o îmbolnăvire gravă.

—

în acest capitol am învăţat că:

- Emoţiile negative nu au fundament. Pot fi eradicate într-un minut.
- Exerciţiul zilnic de a renunţa şi de a crea ne va face mult mai puternici.
- Strategia cea mai directă pentru a ne face puternici şi fericiţi constă în a căuta plăcerea în tot.
- Putem să facem toate sarcinile din viaţă cu plăcere.
- Dacă suntem foarte stresaţi de social, trebuie să începem prin a acumula mici plăceri prin diverse experienţe, zi de zi.

Să-i imităm cu adevărat pe „supereroi”

Undeva, în lumea largă, există persoane cu adevărat excepţionale. Au atât de multă energie, că le-o transmit şi celor din jur, fără să vrea. îi contagiază. Trăiesc pe altă lungime de undă, iar vibraţia lor înlătură undele înconjurătoare, transmiţând pasiune pentru viaţă.

în acest capitol vom studia trei modele pentru fortificarea emoţională. Trei persoane excepţional de puternice şi fericite ne vor servi drept referinţă: Michael J. Fox, Jessica Long şi Daniel Alvarez.

în orice moment din viaţa noastră, când întâmpinăm o adversitate, putem să ne întrebăm: „Ce ar spune ei despre problema mea, cum ar înfrunta-o?”

Doar un răspuns este valid: „Ei au dreptate şi eu nu”.

Vom vedea mai departe povestea fiecăruia dintre ei, pentru a ne servi drept inspiraţie. Să nu uităm: vrem şi putem să fim ca ei. Stă doar în puterea noastră.

Cine nu îşi aminteşte de legendarul film al anilor ’80 *înapoi în viitor?* în acest film, Michael J. Fox îl interpretează pe Marty McFly, un adolescent care călătorea în trecut într-o maşină atomică numită Delorian.

Michael J. Fox avea atunci douăzeci şi patru de ani, dar părea un puşti de şaisprezece ani. Era la

apogeul carierei sale. Filmul a avut un succes enorm, încasări de milioane de dolari şi a fost urmat de alte două părţi. Atât de mare a fost succesul lui, încât au fost create inclusiv un joc Nintendo şi un parc tematic cu elemente din film.

Dar la doar şase ani după aceea, când actorul avea treizeci de ani, a fost diagnosticat cu Parkinson. Primul simptom a fost un tremurat permanent al degetului. Şi, în scurt timp, corpul lui nu se putea opri din a se balansa, printre multe alte simptome dezagreabile.

Michael J. Fox

în cartea sa *A lucfy man,* Michael a mărturisit că la început nu îşi putea accepta boala. Era deprimat, furios şi dezorientat. îşi spunea: „Nu, Doamne, acum mă aflu în cel mai bun moment al vieţii mele, nu!”. A fost o perioadă foarte grea, în care a devenit dependent de alcool şi droguri.

Timp de un an a refuzat să accepte diagnosticul. L-a ascuns de toată lumea – inclusiv fată de familia lui – şi mergea mereu la medic în speranţa că va primi un alt verdict. Ca multe alte persoane, a apelat inclusiv la pseudoterapie alternativă, care îi dădea speranţe false, după care îşi revenea şi dădea piept cu aceeaşi realitate dură. Această zbatere a durat până când a înţeles că nu exista altă cale de a-şi duce durerea decât acceptând-o complet şi folosind-o pentru a face ceva extraordinar.

De atunci a început noua lui viaţă: a renunţat la

droguri, a dezvăluit boala de care suferea şi a creat o fundaţie pentru investigarea Parkinsonului.

Michael J. Fox, actorul/adolescentul minune s-a transformat într-un om de excepţie, care şi-a asumat misiunea de a-i sluji pe ceilalţi. Şi a descoperit că noua sa misiune îl făcea mai fericit decât fusese vreodată.

Fundaţia a devenit principala lui preocupare. Ocupân- du-se neîncetat de ea, a reuşit să strângă pentru cercetare medicală mai multe fonduri decât orice altă fundaţie din domeniu. A încasat nu mai puţin de 650 milioane de dolari, până în prezent.

Pe lângă aceasta, Michael J. Fox a scris trei cărţi care au ajuns bestselleruri şi şi-a continuat cariera de actor, deşi, după cum spune el: „Pot să interpretez numai roluri de bolnavi de Parkinson". Incredibil, s-a descurcat cu brio, ca în serialul omonim *Michael J. Fox Show.*

Esenţialul este că acest genial actor, care nu are mai mult de 1,63 m înălţime, nu mai vede boala ca pe un impediment în a fi fericit. într-un interviu recent, acordat unui post de televiziune, spunea: „Sunt foarte norocos! Eram şi înainte, dar nu îmi dădeam seama. Am o soţie incredibilă şi patru copii minunaţi. Viaţa mea poate fi considerată fabuloasă!".

Noul Michael J. Fox a dobândit virtutea umorului, înainte era un tip mult mai serios, acum a descoperit cât de important este să râzi şi să-i faci pe cei din jurul tău să râdă.

în consecinţă, nu se opreşte din a face glume pe seama Parkinsonului, ca de exemplu când vorbeşte

despre avantajele acestei boli: „Când trebuie să mă spăl pe dinţi, îmi ia ceva până reuşesc să pun pasta de dinţi pe periuţă, dar după ce reuşesc să îmi bag periuţa în gură, tremuratul Parkinsonului face totul!”.

De când m-am dedicat psihologiei cognitive, aflu tot timpul despre transformări radicale, ca în cazul lui Michael J. Fox. Când oamenii descoperă plenitudinea vieţii, are loc inclusiv o schimbare a caracterului. Este uimitor!

Oricare dintre noi poate fi capabil de asta. Trebuie doar să reproducem exact această schimbare de mentalitate; într-o manieră drastică, primordială. Nu e nevoie de o boală gravă, ci doar de forţa unică a minţii noastre, condusă mereu în direcţia corectă.

Analizând filosofia personală a lui Michael J. Fox, am descoperit că şi el se baza pe exerciţii mentale asemănătoare celor din psihologia cognitivă. îşi creează discursul interior al unei persoane fericite şi puternice. în una dintre cărţile sale spune:

> Copiii mei se plâng mereu: „Mi se întâmplă cutare sau cutare lucru”, iar eu le explic că în realitate nu se întâmplă nimic cu adevărat important. De curând, de exemplu, am văzut la ştiri cum o femeie din Mozambic a fost luată de un curent de apă foarte puternic. Toată regiunea era inundată. Femeia, care era însărcinată, s-a prins de un copac şi a născut acolo! Imediat le-am relatat ştirea copiilor mei

şi le-am spus: „Vedeţi de ce nimicuri ne plângem câteodată? Această femeie a născut efectiv singură, agăţată de un copac şi iat-o surâzătoare şi fericită!”. Dacă reuşeşti ca în orice moment din viată să-ti dai seama de oportunităţile pe care le ai, în loc să te blochezi în a te plânge, îţi vei da seama cât de fericit eşti, de fapt.

Noua filosofie a lui Michael J. Fox nu a apărut din neant. A cultivat-o zi de zi, cum putem face şi noi. în alt interviu declara:

Pentru fiecare lucru pe care mi l-a răpit Parkinsonul am primit ceva mult mai valoros. Literalmente! Dacă nu te plângi şi eşti deschis să faci lucruri frumoase, vor apărea oportunităţi incredibile.

Parkinsonul actorului este foarte sever şi el a trebuit să fie supus unei intervenţii chirurgicale la creier, pentru reducerea tremurului. O dată în plus, rezistând şi reuşind să treacă prin această experienţă, şi-a pus în mişcare noul sistem de convingeri. După operaţie a declarat:

Poate părea o nebunie ceea ce voi spune, dar tot ce mi s-a întâmplat a avut rolul de a mă face mai puternic. Sunt de un milion de ori mai înţelept şi mai plin de compasiune. îmi dau seama în fiecare zi că sunt vulnerabil şi îmi

?

place, pentru că această vulnerabilitate mă

deschide către oameni. Acest sentiment de deschidere este mai valoros decât orice cont din bancă.

Operaţia la care a fost supus a fost foarte periculoasă. Exista în mod cert un risc de deces, dar el a mărturisit că nu l-a îngrijorat. îl cred, pentru că am cunoscut multe persoane care au aceeaşi mentalitate.

Chiar dacă nu pare, ideea morţii este simplă: toţi vom muri într-o zi! Din momentul în care vom accepta complet acest lucru, nu ne va mai preocupa.

Michael J. Fox este un bun exemplu de cum să ai o abordare relaxată în fata adversităţilor şi cum să le transformi în

J ? >

ceva pozitiv. în orice moment de cumpănă, ne-am putea întreba ce ar spune el despre problema noastră. Cu siguranţă ar fi ceva amuzant.

într-un video de pe YouTube îl putem vedea pe Michael J. Fox acompaniind la chitară trupa Coldplay care interpretează *Johnny B. Goode,* în timpul filmărilor la o scenă celebră din *înapoi în viitor.*

Jessica, cea mai sexy înotătoare

Jessica Long este o blondă superbă de douăzeci şi şapte de ani, energică, veselă şi supersportivă. A

acordat interviuri pentru reviste celebre precum Women’s Health, Vogue şi altele, în calitate de câştigătoare a douăzeci şi trei de medalii la Jocurile Paralimpice, pentru diferite stiluri de înot.

S-a antrenat cu compatriotul său Michael Phelps, cel mai bun înotător din istorie, şi îmbină înotul cu o carieră de antreprenor: şi-a creat o firmă de accesorii pentru sportivi şi antrenori. Ea s-a născut cu o boală care se numeşte hemi- melie fibulară, din cauza căreia medicii au trebuit să-i amputeze picioarele de la genunchi în jos. De la doi ani, Jessica a trăit astfel, dar cum vom vedea în continuare, acest lucru a fost o binecuvântare şi un mare avantaj.

Jessica a învăţat după aceea să meargă cu protezele şi să practice diferite sporturi, în mod special gimnastică ritmică. Medicii au sfătuit-o să aleagă un sport cu un impact mai mic asupra genunchilor şi acela a fost momentul în care a descoperit că era o sirenă. în apă se simţea cel mai bine, liberă de povara protezelor din fibră de sticlă.

Jessica şi-a dat seama că înotul i se potrivea foarte bine şi a decis să participe la competiţiile de cel mai înalt nivel şi să devină cea mai bună înotătoare paralimpică din lume. Cine ştie, poate că nu avea să reuşească, dar era o frumoasă provocare şi un exemplu de depăşire a limitelor pentru mulţi oameni.

Succesele nu au întârziat să apară, iar Jessica s-a transformat într-un sportiv de referinţă în America. Mai mult decât pentru particularitatea ei,

a devenit foarte populară pentru caracterul vesel şi plin de viaţă. Pe YouTube puteţi vedea un trailer al unui documentar realizat de NBC despre viaţa ei, intitulat *Long Way Home: Jessica Long Story.*

Documentarul povesteşte despre o călătorie în Siberia, pentru că acolo s-a născut Jessica, fiind adoptată la treisprezece luni dintr-un orfelinat de un cuplu american – familia Long. Mai târziu au adoptat un alt copil cu handicap, din acelaşi loc. Jessica are, de asemenea, alti doi fraţi, care sunt copiii naturali ai părinţilor săi americani.

Cazul ei este un exemplu perfect despre cum orice adversitate se poate transforma într-o oportunitate spectaculoasă, iar faptul că şi-a dat seama de acest lucru reprezintă un as- pect-cheie în procesul de fortificare emoţională.

Dacă vrem să fim campioni în gestionarea emoţiilor, primul pas – ca în cazul Jessicăi – este acela de a învăţa să acceptăm adversităţile cu bucurie, ştiind că TOATE situaţiile oferă o oportunitate pentru ceva fantastic.

Ea ştia că exact lipsa părţii inferioare a picioarelor o putea ajuta să devină o înotătoare foarte specială: să fie o eroină în faţa adversităţii. Avea o opţiune extrem de valoroasă. Incapacitatea ei nu avea să fie un obstacol, ci un mare aliat pentru succes şi fericire.

Şi noi putem face acelaşi lucru: să ne gândim că orice problemă care nu se poate rezolva se va converti în combustibil pentru o nouă viaţă, mult mai bună. Deviza Jessicăi, pe care putem să o adoptăm, este:

Lipsa picioarelor este şansa mea, mă face specială şi dă un sens extraordinar vieţii mele.

începând de acum, putem repeta în faţa oricărei posibile adversităţi:

Problema mea va fi oportunitatea mea, mă va face special(ă) şi dă un sens extraordinarvieţii mele.

Acum câţiva ani, Jessica Long a vorbit în faţa Organizaţiei Naţiunilor Unite, cu prilejul Zilei Internaţionale a Persoanelor cu Handicap, marcată în fiecare 3 decembrie:

> Este extraordinar că există o zi dedicată persoanelor cu handicap. Pentru mine, handicap este o altă faţetă a cuvântului încredere. Când îţi dai seama că niciun handicap nu are de ce să te împiedice să ai o viaţă extraordinară, atunci ai un sentiment foarte puternic de „încredere". Sunt zile în care nu mă simt atât de încrezătoare cu privire la starea mea, dar atunci, mai mult ca niciodată, încerc să mă concentrez pe posibilităţile mele şi acela este momentul în care îmi creste încrederea.
>
> Niciodată nu m-am văzut ca o persoană cu handicap. Sub nicio formă. Pur şi simplu, port pantofi mai mari decât cei obisnuiti.
>
> De mică am înţeles că pot face lucruri extraordinare şi că pot avea o viaţă nemaipomenită, ca oricare altă persoană.
>
> Cei doisprezece ani de carieră sportivă mi-au deschis multe uşi şi nu mă refer doar la

medaliile câştigate, la succes ori la sponsorii care m-au susţinut. Principala uşă a fost cea a încrederii în forţele proprii: să mă transform în cine sunt şi în cine vreau să fiu. Pot să fiu mândră de picioarele mele şi, de asemenea, pot să-i ajut şi pe alţii să îmi urmeze exemplul.

(Dacă vreţi, puteţi urmări conturile de Twitter şi Facebook ale Jessicăi.)

Vrem să fim ca Jessica? Atunci putem să ne reafirmăm în fiecare zi angajamentul faţă de filosofia ei. Despre asta este vorba, de a face parte din clubul ei mental. Acela al persoanelor care nu vor să aibă o existenţă obişnuită, ci să profite la maximum de viaţă: să o facă frumoasă, intensă, plină de sentimente plăcute, în permanenţă.

Daniel, cel mai atrăgător manager

Pe străzile Madridului se plimbă directorul cel mai atrăgător din lume. Este vorba despre un bărbat de cincizeci şi ceva de ani, care conduce o echipă de treisprezece persoane, în cadrul unei companii foarte mari. Călătoreşte în toată lumea şi colaborează cu alte organizaţii la nivel global. Are împreună cu soţia lui, Helen, o fiică splendidă de cincisprezece ani şi sunt o familie impresionantă.

Acest bărbat se numeşte Daniel Alvarez şi are particularitatea că este surd şi orb. Aceasta înseamnă că nici nu vede, nici nu aude, fapt care îl situează într-o poziţie foarte specială, astfel încât

dacă nimeni nu îl atinge este complet izolat. Daniel nu îşi poate da seama dacă este singur sau nu într-o încăpere. Nu se poate orienta într-un bar plin de oameni. Este o situaţie foarte dificil de imaginat pentru noi, cei care avem multe ferestre deschise către lume.

După cum vom vedea în continuare, Daniel este un alt erou pentru mine. Nu are nimic de-a face cu modelele care abundă în societatea noastră – sportivi sau actori –, este un autentic maestru care ne aduce învăţătura cea mai importantă din viaţă: că putem exulta de bucurie mereu.

La vârsta de cinci ani, Daniel a rămas complet surd, din cauza unui medicament greşit administrat, iar la treizeci de ani, din cauza unui glaucom, şi-a pierdut total vederea.

Eu l-am cunoscut graţie articolului semnat de scriitorul Juan Jose Millas în cotidianul El Pais. De asemenea, a fost şi eroul unui documentar intitulat „Surdorbirea”.

Pentru a ne face o idee despre ce înseamnă surdorbirea, putem să participăm la următoarea experienţă a lui Daniel:

> La început, pentru mine cel mai greu era să mă trezesc dimineaţa. Pentru că atunci când mă trezesc, eu continui să fiu într-o obscuritate totală. De asemenea, nu se aude absolut niciun sunet. De fapt, nu este nicio diferenţă faţă de somn şi câteodată îmi este greu să-mi dau seama dacă sunt treaz sau dorm în continuare.

Daniel este complet independent şi se deplasează singur prin Madrid. Poartă nişte pancarte pentru a putea traversa strada şi pentru a putea urca în autobuz. Pe ele scrie, de exemplu: „Sunt orb şi surd şi aştept autobuzul 174. Ajutaţi-mă să urc, vă rog”. Şi aşa aşteaptă să-l ia cineva de braţ şi să-l ajute să urce în autobuz.

Toţi cei care îl cunosc îl definesc ca fiind foarte vesel şi entuziast, dar şi foarte muncitor. Umorul este, se pare, cea mai importantă calitate a lui. într-un interviu radiofonic a povestit această întâmplare:

> într-o zi eram la o trecere de pietoni în Madrid, în drumul meu spre serviciu. Ştiam că era o stradă foarte îngustă, dar nu îndrăzneam să o traversez. Nişte tinere de pe cealaltă parte a străzii au început să strige: „Poţi trece pentru că nu sunt maşini!”. Dar eu nu puteam auzi nimic, bineînţeles. Aşa că am rămas acolo în continuare. Până la urmă s-au supărat şi au plecat spunând: „Bine, domnule, noi ţi-am spus că e în regulă să treci”.
>
> Mi-a povestit un coleg de serviciu care nu mai putea de râs. Lumea îsi dă seama că are de-a face cu un orb
>
>)

după baston şi ochelari, dar surzenia nu are vreun semn distinctiv. Eu pot avea contact cu cineva doar dacă mă atinge.

Cum nici nu aude şi nici nu vede, comunică printr-un cod pe care persoanele apropiate îl pot

folosi apăsându-l pe mână. Este unica formă de dialog cu el.

Acesta este Daniel Alvarez, preşedinte al ASOCIDE – Asociaţia Persoanelor Surdoarbe din Spania şi directorul Unităţii Tehnice a Surdorbilor din cadru ONCE. Cu câţiva ani în urmă a fost decorat cu medalia Anna Sullivan pentru contribuţia lui la integrarea surdorbilor.

Daniel este un bărbat realizat şi fericit, îndrăgostit de familia lui, de jobul său minunat şi de viaţă! Un exemplu perfect că adversităţile nu au de ce să ne afecteze dacă avem o atitudine mentală corectă.

în orice moment din viaţa noastră Daniel ne spune: „Exact acum ai în faţa ta o zi minunată! în niciun caz să nu spui contrariul. Orice lucru care te-ar putea afecta este o prostioară".

Daniel nu are doar forţa şi bucuria pentru el însuşi, ci le-o transmite în fiecare zi şi celorlalţi.

Chipul soţiei lui se luminează când vorbeşte despre el: „Daniel este persoana cea mai pozitivă pe care o cunosc. Este lumina vieţii noastre, a mea şi a fetei noastre, Natalia. Eu cred că este un dar care ne-a venit din cer".

Colaboratorii de la ONCE se simt, de asemenea, norocoşi să-l poată avea printre ei. Este pasionat de munca lui: „în general, prefer să-mi dedic timpul colegilor mei surdorbi decât mie însumi. Pentru că eu am cu adevărat o sarcină minunată. La biroul nostru suntem tot timpul pe cale să creăm supermetode pentru a ne putea dezvolta mai mult şi mai bine. Este vorba despre o muncă în

echipă, plină de sens şi nu există nimic mai frumos”.

Atât Daniel, cât şi familia lui văd particularităţile sur- dorbilor ca posibile avantaje. S-ar spune că sunt experţi în a scoate latura pozitivă din orice problemă! în interviul din El Pais, soţia lui spunea: „Suntem o familie foarte specială care trăieşte într-un ritm diferit, pentru că surdorbirea te obligă să trăieşti mai lent. Dar această consecinţă, la rândul ei, îţi oferă şansa de a te bucura mai mult de viaţă, de a gusta lucrurile. Este un premiu”.

Natalia, în vârstă de cincisprezece ani, este o fată încântătoare şi vivace care îsi adoră tatăl. Iar surdorbirea o învaţă, de asemenea, foarte multe lucruri. De exemplu, să fie foarte ordonată. „Sunt cea mai ordonată din clasa mea! Pentru ca tatăl meu să găsească totul, trebuie să laşi lucrurile exact la locul lor, să închizi dulapuri şi uşi şi să nu laşi nimic aruncat pe jos.”

Daniel, la rândul său, consideră că surdorbirea este, de asemenea, un avantaj în certurile conjugale. „Nu vă puteţi închipui cât am de câştigat când nu văd şi nu aud. Oricât de mult aş greşi, eu nu sunt certat niciodată.”

Când redevine serios, Daniel descrie viata lui interioară, care este o lecţie de budism zen transformată în realitate: „Pentru mine, viaţa este sacră. Să simt adierea vântului pe trup sau razele soarelui pe faţă înseamnă un miracol nemaipomenit. Mirosurile sunt, de asemenea, o delectare: aroma pâinii proaspete atunci când trec

prin faţa unei brutării sau cea a cafelei proaspăt măcinată. Viaţa ne oferă mii de oportunităţi”.

Inconvenientele sunt doar provocări interesante, niciodată probleme: „Viaţa unui surdorb este plină de provocări – explică râzând –, ca de exemplu când eram necăsătorit, în Madrid, şi am învăţat să gătesc. Acum sunt pasionat de gastronomie, iar fiica mea adoră mâncarea făcută de mine. Dar, clar, la început am ars multe şniţele!”.

Pentru Daniel, aceste dizabilităţi sunt oportunităţi; provocările sunt cele mai bune momente pe care le poate avea. Şi transmite aceste mesaje colegilor lui surdorbi de la ONCE, pe care îi consideră a doua sa familie:

„în viaţa mea au existat multe momente de schimbare: când am rămas surd, apoi când am rămas orb, când am început să lucrez la ONCE, când am cunoscut-o pe soţia mea, dar dacă eşti deschis la tot ceea ce îti aduce viata, cu entuziasm şi curiozitate, îti dai seama de tot ce este bun întotdeauna. Depinde de tine să o vezi aşa.”

în acest capitol am învăţat că:

- Sunt multe persoanecare nu au nevoie de ceea ce societatea consideră indispensabil: sănătatea completă, o anumeimagine!
- Practic, putem fi fericiţi mereu!
- Să gândim raţional ne face atractivi şi importanţi.
- întotdeauna ai lucruri minunate de realizat,întotdeauna!
- Totul stă în felul în care gândim, după cum ne demonstrează eroii noştri.

Exerciţii ale Primei Părţi

Deja o minte a viitorului

—

INDICAŢII

Vizualizarea este un exerciţiu bazat pe teoria cognitivă şi înseamnă să ne imaginăm scenarii care sunt posibile. Sunt multe persoane care trăiesc aşa. Scenariile acestea sunt posibile şi constituie obiectivul nostru.

Pentru vizualizare este necesar să ne imaginăm pe cât posibil ceea ce ne-am propus, să căutăm în memoria sau în imaginaţia noastră imagini care să ne arate calea pe care trebuie să o urmăm, cu străduinţă şi perseverenţă.

Pe parcursul următoarelor douăzeci de minute, vizuali- zează-te ca având cinci calităţi ale unei persoane puternice şi fericite. Acesta este tipul de persoană în care vrem să ne transformăm! Această meditaţie te va plasa pe drumul schimbării personale.

începem:

Te imaginezi mereu aşa:

Vesel ca un copil sau glumeţ precum călugăriţele

din Burgos. Vizualizează-te mergând pe stradă plin de această bucurie care te face să zâmbeşti şi să ai mereu o stare de bine. în fie care zi din viata ta!

Vizualizează un moment din viata ta când te-ai simtit aşa. Poate într-o călătorie sau poate într-o vară împreună cu prietenii.

Curând, toată lumea te va considera cea mai veselă persoană din lume. Si chiar vei fi!

Cu drogul interior al extazului, ca artiştii. Acum vizua- lizează-te ca şi cum te-ai afla constant într-o stare mentală foarte bună, plin de apreciere pentru ceea ce te înconjoară. Simţi cum captezi toată frumuseţea din jurul tău. Te plimbi prin oraş şi te simţi în comuniune cu tot ceea ce te înconjoară.

Chiar este posibil să te simţi aşa, multora li se întâmplă. Sunt acele persoane puternice şi fericite în care noi urmează să ne convertim.

Fericit în orice situaţie, precum călătorii. Ce libertate şi ce plăcere să ştim că vom fi 150% bine în orice situaţie!

Indiferent unde şi în ce situaţie se vor afla, multe persoane vor fi foarte fericite şi productive.

Vizualizează-te fericit cu cincisprezece copii, educându-i într-o manieră ideală şi bucurându-te de tot procesul. Vizualizează-te singur, fără copii, daria fel de fericit, realizând cu plăcere o sumedenie de lucruri care te fac să te simţi împlinit: aju- tându-i pe ceilalţi, având un super

job, bucurându-te de natură.

Vizualizează-te ca o persoană care reuşeşte să fie fericită în închisoare, făcând lucruri pozitive pentru ea însăşi şi pentru ceilalţi. într-un scaun cu rotile. Şi chiar paraplegic, ca Stephen Hawking, omul de ştiinţă britanic care nu putea mişca niciun muşchi.

Debordând de serotonină (fără motiv), asemenea copiilor într-un parc de distracţii. Imaginează-ţi că ai această stare extraordinară, pur şi simplu. Retrăieşte starea aceasta cât de des posibil în viaţa ta. Ceilalţi vor spune „Ia uite ce bine se simte!". Cu ceva practică, aceasta va deveni starea ta firească pentru tot restul vieţii.

Trăind din plin, ca tinerii exuberanţi. în fond, să ştii că viata îti oferă toate darurile ei extraordinare. Când trăim
fără griji, fericiţi şi împliniţi, ni se întâmplă lucruri bune, pentru că suntem receptivi în a le percepe. Creează-ţi mental o imagine a ta în care să poţi primi toată această abundenţă: cunoşti oameni minunaţi care ţi-ar putea fi prieteni foarte apropiaţi, ai ocupaţii interesante, te bucuri de muzică şi de alte o mie de lucruri încântătoare, despre care nici măcar nu ştiai că există.

Cele două chei ale forţei emoţionale

în următoarele douăzeci de minute vizualizează-te în aceste situaţii (fals) dificile. încearcă să îţi dai

seama că dacă ţi s-ar fi întâmplat aşa, ai fi putut schimba contextul pentru a fi mai fericit ca niciodată.

1) Vizualizează că mergi la închisoare pentru a executa o pedeapsă. Dar, departe de a te simţi bine, schimbi contextul şi te decizi să fii fericit în noua ta situaţie.

   Şi aşa este! începi să realizezi că te afli în cel mai bun moment al vieţii tale: a) înveţi tot ceea ce ţi-ai dorit întotdeauna să înveţi b) îi ajuţi pe ceilalţi condamnaţi şi funcţionari c) Ai grijă de corpul şi de mintea ta d) Aprofundezi spiritualitatea.

   Este clar că o poţi face. Chiar şi în această situaţie putem fi fericiţi, aşa cum putem face faţă oricărei adversităţi.

2) Imaginează-ţi că ai un accident în urma căruia rămâi într-un scaun cu rotile. Din nou, nu întârzia să schimbi contextul şi să te vezi plin de energie: a) Ai atât de multă forţă, încât îi ajuţi şi pe ceilalţi b) Ai o ocupaţie importantă şi plină de sens c) Ai prieteni foarte buni, pentru că îi atragi pe ceilalţi cu energia pozitivă şi autenticitatea ta.

   Te bucuri de viaţă şi de univers în general!

3) Vizualizează acum că rămâi paraplegic precum Stephen Hawking, dar, urmând exemplul său, îţi spui: „Acum începe viaţa mea cu adevărat, acesta este momentul în care pot oferi ceea ce am mai bun!”.

Şi decizi că îţi vei umple viaţa cu sarcinile cele mai semnificative posibil şi bum! Chiar reuşeşti! Ca Stephen Hawking, eşti tot timpul implicat în treburile importante pe care le faci pentru tine şi pentru ceilalţi. Pur şi simplu, ai schimbat contextul şi ţi-ai dat seama că din această situaţie ai atât de mult de oferit.

PARTEA A DOUA

Tot ce trebuie să faci

Muncă şi distracţie

Pe culmea colinei se afla o frumoasă pădure de stejari. în fiecare săptămână, tâmplarii veneau şi alegeau copaci pe care îi tăiau pentru a face scânduri foarte rezistente. Dar niciodată nu se opreau în faţa acelui stejar care, deşi impunător, avea ramurile curbate în toate direcţiile. Tâmplarii se gândeau:

— Din acest arbore nu se poate face nicio masă decentă.

De asemenea, treceau pe acolo oameni care căutau lemne şi la fel, deplângeau stejarul:

— Aceste crengi contorsionate vor face un fum îngrozitor.

La fel gândeau şi sculptorii:

— Are prea multe noduri! Nu este bun de cioplit.

După multe secole, mulţi tâmplari, mulţi oameni care căutau lemne şi mulţi sculptori, a dispărut întreaga pădure, cu excepţia acelui copac mare, foarte contorsionat.

în timpul zilei, copiii se jucau la umbra lui, iar seara, bărbaţii stăteau de vorbă aşezaţi sub coroana lui.

într-o bună zi, un bătrân întrebă:

— La ce serveşte să fii inutil?

Un prieten, ridicând privirea, îi răspunse:

— Priveşte deasupra capului tău. Acum foarte mult timp, aici era o pădure întreagă. A rămas doar acest stejar. Dacă nu ar fi fost inutil la vremea aceea, acum nu am fi avut această minunată verdeaţă care să ne bucure.

y

Această poveste explică un concept esenţial legat de anxietatea de performanţă. Este vorba despre a învăţa să fim ca acel arbore din poveste: imperfect, dar natural, puţin defect, dar adorabil. O fiinţă vie, unică şi fantastică.

Sunt mulţi ani de când ţin conferinţe în lumea întreagă şi îmi face foarte mare plăcere. Este o ocazie bună de a mă întâlni cu cititorii mei şi de a-mi face prieteni interesanţi. Şi, spre deosebire de trecut, nivelul meu de anxietate atunci când vorbesc în public este „zero”. Nu mai am emoţii absolut deloc. Dimpotrivă, dacă am o zi grea care mă consumă, mă relaxez vorbindu-le oamenilor. Cum reusesc să fac acest lucru?

Cheia constă într-un sistem de valori sănătos, puternic şi hotărât, pe care l-am construit în decursul anilor.

Chiar dacă pare ciudat, secretul relaxării mele în faţa anxietăţii de performanţă este că eu nu consider importantă „conferinţa” în sine. îmi este foarte clar că principalul NU este să transmitem „informaţia” sau să „o facem bine”, ci să ne conectăm cu oamenii, să-i iubim, să facem ceva frumos. Şi gata! Ce ar putea fi mai valoros de-atât?

De la o vreme atenţia mea este centrată pe acest aspect şi de aceea nu mă mai preocupă „dacă voi plăcea sau nu”.

Obiectivul meu este să mă conectez intens cu ceilalţi, conferinţa nefiind decât un mijloc de a realiza acest lucru.

Si cum a-ti iubi semenii este cel mai uşor lucru în viată,

nu mai experimentez niciun fel de tensiuni. Conectarea cu ceilalţi este la îndemâna oricui.

Aşadar, când ţin o prelegere nu mă mai îngrijorez dacă va fi bine sau rău.

Cortina se ridică şi apare „prietenia”

Recent am fost invitat să ţin o prelegere într-un oraş din Spania. Sărbătoream aniversarea organizaţiei Telefonul Speranţei, iar eu urma să vorbesc, ca de obicei, despre sănătatea mintală. Cu o jumătate de oră înainte de începerea conferinţei, m-am întâlnit cu organizatorul, preşedintele local al acestei fundaţii.

Am mers la o cafenea aproape de teatrul unde urma să ţin conferinţa. Vorbeam despre psihologie când Pedro mi-a spus:

— Rafael, scuză-mă că te întrerup, dar nu mai avem decât un sfert de oră până la momentul începerii. Ar fi mai bine să ne îndreptăm spre teatru.

— Linişteşte-te, i-am spus, dacă ajungem cu cinci minute înainte este suficient.

Teatrul era foarte aproape, aşa încât nu vedeam

de ce ar fi trebuit să ne grăbim.

Pedro avea o expresie de surprindere şi îngrijorare, ca şi cum ar fi gândit: „Ce spune omul ăsta? Cum poate fi atât de relaxat?” şi a replicat:

— Nu, nu, mergem chiar acum, te rog, nu vreau să ajung târziu!

Aşa că am plătit şi am plecat. Odată ajunşi la teatru, m-au condus în spatele scenei, în timp ce Pedro mă prezenta. Când a venit momentul a spus:

— Si acum vă las cu Rafael Santandreu!

Şi am ieşit de după cortină în faţa publicului.

De obicei, vorbesc în picioare, cu microfonul în mână, pentru că îmi place să văd feţele şi expresiile spectatorilor. Dar în acea zi nu vedeam nimic! Reflectoarele erau îndreptate

către scenă, luminile din sală erau stinse, aşa încât pentru mine spaţiul în care se afla publicul era o pată neagră.

Imediat am spus:

— Un moment, vă rog! Ar putea cineva să aprindă luminile din sală? Nu văd pe nimeni şi aşa nu pot vorbi.

Şi s-a făcut lumină! Tehnicianul a apăsat un întrerupător şi am putut vedea feţele spectatorilor. Am mulţumit şi am spus:

— Aşa, da! Eu trebuie să vă văd ca să vă pot vorbi. Ce frumos vă văd de aici de sus!

Şi publicul a izbucnit într-un prim hohot de râs.

Este exact ce spuneam mai devreme. Pentru mine este esenţial – la o conferinţă sau orice alt eveniment – contactul plin de iubire cu ceilalţi. De aceea, trebuie să-i văd pe cei prezenţi, să-i privesc

în ochi, să le zâmbesc şi să-i las să-mi zâmbească.

Unica scară raţională de valori

în societatea noastră trăim cu un sistem de valori greşit, înainte, fără să-mi dau seama, chiar şi eu îl apăram. Puneam „succesul”, „banii”, „siguranţa” „imaginea de sine”, „eficacitatea” înaintea „fericirii” şi a „iubirii”.

Mare greşeală, pentru că astfel inversam ordinea componentelor ecuaţiei vieţii, provocând tensiuni ridicole, nefericire şi confuzie.

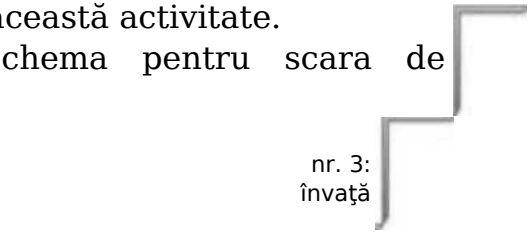
Este ca şi cum în loc de „a mânca pentru a trăi” am „trăi pentru a mânca”. Să ne imaginăm: stăm în aşteptarea mâncării cât este ziua de lungă. în acest caz nu mai facem practic nimic. Ar fi foarte ciudat, pentru că ne-am îngrăşa până la a avea probleme serioase de sănătate, am avea o existenţă foarte plictisitoare şi am sfârşi prin a urî plăcerea naturală de a mânca. Ar fi un dezastru!

Exact acelaşi lucru facem şi cu munca, de fiecare dată. în loc de a o privi ca pe un mijloc al fericirii, o vedem ca pe un scop în sine. Credem că ceea ce contează sunt rezultatele şi nu plăcerea pe care o poate genera.

Acum eu ştiu că nu am nevoie de niciun angajament pentru a fi fericit. Aş putea să trăiesc în adăpostul pentru vagabonzi al oraşului meu şi să mă simt foarte bine. De aceea, efortul pe care vă propun să-l facem are un singur obiectiv: să ne bucurăm şi să facem din viata noastră ceva mult mai frumos.

Când vorbesc în public, principalul meu obiectiv este „să-mi iubesc audienţa" şi, în plus – la o distanţă considerabilă – să ofer informaţii asa încât să mă invite din nou, să-mi câştig existenţa cu această activitate.

Schema pentru scara de valori în această situaţie ar fi:



Tot ceea ce trebuie să faci

Când urc pe scenă pentru a ţine o conferinţă, mă uit atent la persoanele din public. Simt doamne ca

mama mea: frumoase, iubitoare, toate numai suflet! Tineri avizi de a-şi ilumina viaţa – sunt ca fraţii mei mai mici: generoşi, idealişti, fantastici. Pe toţi mi-ar plăcea să-i îmbrăţişez. Cu toţi mi-ar plăcea să beau un pahar sau să merg într-o excursie.

Si când am ocazia să-i cunosc, acolo la conferinţă, le vorbesc din inimă, încercând să mă conectez cu ei, să creez bazele unei prietenii. Ce poate fi mai bine de atât?

Persoanele care mă contactează în vederea susţinerii conferinţelor nu cunosc intenţiile mele şi nu este necesar să o facă. S-ar speria fără motiv. Nu-şi imaginează că mie îmi este indiferent rezultatul tuturor acestor lucruri. în final, totul iese în mod normal foarte bine (deşi nu chiar întotdeauna).

De asemenea, pentru a înlătura anxietatea de performanţă trebuie să ne modificăm sistemul de valori pentru a-l face mai raţional, mai frumos şi, în mod paradoxal, mai eficient. Trebuie să punem conexiunea cu iubire pe primul loc, la mare distantă de orice alt obiectiv. Dacă o facem în profunzime, stresul va dispărea.

Când şeful este nebun

De multe ori am fost întrebat despre etica profesională:

— Rafael, dar dacă şeful nostru nu are aceeaşi viziune şi ne face să muncim sub presiune, ce putem face?

— îi răspundem cu da la tot. Când cineva este foarte nervos, cel mai bine este să-i cântăm în strună ca unui nebun. Dar în sinea noastră continuăm să gândim raţional. Te asigur că totul va fi bine.

în continuare vom descoperi cele cinci instrumente utile în confruntarea cu o persoană nervoasă. Putem afirma că interacţiunea cu persoanele dificile este, în realitate, o modalitate excelentă de a dobândi chiar mai multă forţă.

Când cineva ne presează, întotdeauna „agravează” un anumit aspect al vieţii. Exagerează din cauza unei viziuni eronate asupra vieţii. Noi nu avem de făcut decât să ne menţinem la adăpostul propriului sistem de valori şi să-l tratăm pe celălalt cu compasiune şi iubire.

Cu timpul, şeful va observa şi va admite faptul că lucrăm cu plăcere, bine şi foarte eficient. în plus, creăm o atmosferă raţională şi plăcută în firmă.

Unul dintre paradoxurile performanţei este că atunci când ne propunem mai puţin, avem cel mai bun randament. Nu ne este teamă că am putea să facem ceva greşit, ci doar o facem cu plăcere. Acum şi tu cunoşti secretul, nu mai lipseşte decât să-l aplici cu convingere.

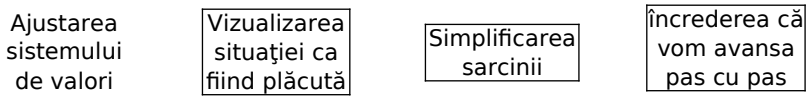
Plăcerea anticipativă

De multe ori, ne afectează un fenomen pe care psihologii îl numesc „anxietate anticipativă” – ne cuprinde un stres teribil numai gândindu-ne că trebuie să facem un anumit lucru.

Iar această anxietate funcţionează ca o profeţie care se îndeplineşte. Ne poziţionăm în defensivă, abordăm sarcina cu tensiune şi avem o experienţă proastă. Şi chiar dacă în final avem oarecare succes, păstrăm o amintire negativă a experienţei respective.

Dar putem învăţa SĂ TRANSFORMĂM „anxietatea anticipativă” în exact contrariul ei, şi anume „plăcere anticipativă”.

Schema pe care trebuie să o urmăm pentru a înfăptui această transformare este următoarea:


Ajustarea sistemului de valori
Vizualizarea situaţiei ca fiind plăcută
Simplificarea sarcinii
încrederea că vom avansa pas cu pas

Odată am avut un pacient pe nume Luis, în vârstă de treizeci de ani. A decis să renunţe la serviciul lui de stivuitor în port pentru a-şi deschide un cabinet de masaj terapeutic. Se pregătea de câţiva ani şi avea mâini de aur. Dar când a venit la mine, frica îl împiedica să facă schimbarea.

Pe de-o parte, se temea de un fiasco, de faptul că i-ar putea merge rău şi o să rămână fără bani. Pe de altă parte, se temea să nu fie copleşit înainte ca afacerea să ajungă să funcţioneze, îi era frică de inactivitate pe parcursul mai multor luni în care urma să se facă cunoscut şi să-şi creeze o clientelă. îmi spunea:

— Mă simt rău gândindu-mă că voi sta în casă fără să am nimic de făcut, în timp ce aştept să fiu sunat. Sunt o persoană foarte activă şi această aşteptare mă va epuiza.

Şi aşa, la terapie, am învăţat să transformăm „anticiparea stresului” în „anticiparea plăcerii” lui. Ceva ce toţi putem face în orice situaţie care ne provoacă nelinişte. Pare magie, dar este ceva complet natural. Este vorba despre puterea vizualizării raţionale.

1. Ajustarea sistemului de valori

Despre primul punct am vorbit puţin, deja. „Ajustarea sistemului de valori” este o acţiune fundamentală în psihologia cognitivă pe care eu o practic. înseamnă să te bucuri de viaţă dincolo de rezultate sau realizări. Este ideea de a te bucura de „călătorie”, nu de „destinaţie”.

Viaţa se petrece tot timpul în prezent, este ceea ce „ţinem în mână”. Nu are sens să muncim pentru a obţine premii „viitoare” care, mai târziu, ar putea să ne bucure. Aceste momente de „glorie” sunt atât de efemere, încât nu merită efortul şi cu atât mai puţin să ne simţim rău săptămâni sau ani pentru a le realiza. Fără îndoială, dacă ne bucurăm pe parcurs, zi de zi, „premiul” este consistent şi imediat.

A învăţa să cântăm la pian este minunat din momentul în care ne aşezăm în faţa clapelor, în fiecare zi, la ora stabilită, în minunata stare pe care ne-o dă actul învăţării. Aici se află adevărata frumuseţe a vieţii: în bucuriile simple de fiecare zi.

Ceea ce se poate întâmpla sau nu la finalul drumului nu trebuie să conteze prea mult. Premiul poate fi o motivaţie amuzantă, dar nimic mai mult de atât: un truc pentru a ne motiva, ca atunci când pariem pe o bere cine va câştiga o partidă de fotbal.

Primul punct al schemei de „ajustare a sistemului de valori” este fundamental pentru a elimina anxietatea, pentru că aici este nucleul problemei noastre. Ne disperă frica de a eşua, dar atunci când ne dăm seama că tot ceea ce contează este doar prezentul – iubirea şi conexiunea –

îngrijorarea nu mai are niciun sens.

2. Vizualizarea situaţiei ca fiind plăcută

După „ajustarea sistemului de valori”, al doilea punct constă în vizualizarea sarcinii din alt punct de vedere: în loc de ceva care ne înspăimântă, trebuie să ne forţăm să o vedem ca fiind ocupaţia cea mai frumoasă din viaţa noastră.

Aici merită să fim ambiţioşi! Viaţa ar putea fi minunată în tot şi în fiecare dintre manifestările ei? Bineînţeles! Totul depinde de cum abordăm ceea ce trebuie să facem zilnic într-o notă de bucurie.

Luis, chiropracticianul, a închis ochii în timpul consultaţiei noastre şi şi-a imaginat cum ar arăta o zi din anul în care va pune bazele afacerii sale:

- Se va trezi devreme şi mai întâi va merge la sala de sport. Va începe ziua activ, relaxat şi fericit.
- Apoi, în timp ce va bea o cafea bună, se va ocupa de marketing şi administrativ. Cu iubire, creativitate şi muzică în fundal.
- După orele dedicate muncii se va orienta către celălalt obiectiv al său: să înveţe să gătească mâncare sănătoasă. Cu două ore înainte de masă va merge să cumpere ingredientele necesare. Va găti un preparat sănătos pe zi, cu produse proaspete şi supernutritive.
- După-amiaza se va întoarce la strategia de marketing şi va învăţa engleza. O oră sau

două, în fiecare zi.

Dar important este să vizualizeze cum face toate aceste lucruri, cu încântare. Sarcină după sarcină. Deşi la un moment dat, pe parcursul exerciţiului a avut din nou îndoieli şi mi-a spus:

— Rafael, mă simt puţin îngrijorat. Nu văd prea clar că mă voi bucura. M-am văzut deprimat complet de ideea că nu voi avea suficienti clienti.

— Nu te îngrijora, am răspuns. Insistă! Uită de rezultat. Am văzut deja că nu are importanţă. Nu face decât să ne împiedice să fim fericiţi în timp ce efectuăm aceste sarcini foarte plăcute. Să nu-ţi spui contrariul niciun moment!

Luis a plecat acasă cu promisiunea că va vizualiza zilnic şi a rezultat că nu este chiar atât de dificil. Mintea lui a înţeles că activitatea de a-şi pune pe picioare afacerea – ca orice altă situaţie din viaţă – poate fi absolut minunată.

într-o lună a fost capabil să facă saltul: să-şi lase serviciul şi să se îmbarce în noua aventură. Si cea mai mare realizare a fost că a experimentat „zero" anxietate anticipativă. Era fericit şi sigur că trebuie să facă schimbarea.

Unul dintre punctele esenţiale ale acestui exerciţiu este acela de a duce o idee negativă la una radical opusă. Adică să trecem de la „împovărare" la „plăcere", de la „îngrijorare" la „încântare".

Faptul că-i spunem minţii NU NUMAI că nu ai niciun motiv să te temi, dar, în plus, AI FOARTE MULTE motive care să-ţi aducă plăcere, este o

lovitură pentru nevrozele noastre, astfel că sugestia de frică dispare foarte uşor.

Când ne adâncim în percepţia fricilor noastre avem tendinţa de a comite eroarea de a nu mai fi ambiţioşi. Trebuie doar să ne spunem că fricile sunt nefondate, că nu avem de ce să ne temem. Este bine să mergem mai departe şi să ne spunem: „Teama nu numai că este nefondată, ci este total aberantă, pentru că în realitate situaţia este fantastică! Cine ştie, poate cea mai bună din viaţa mea!”.

Si acesta nu este doar un truc mental, ci chiar realitatea. Pentru că TOTUL în viaţă poate fi excelent, genial. Pentru mulţi chiar este! De ce să nu fie şi pentru noi?

3. Simplificarea sarcinii

După primii doi paşi – „ajustarea sistemului de valori” şi „vizualizarea situaţiei ca fiind plăcută” – poate urma firesc al treilea: „simplificarea sarcinii”.

Efectiv, aproape într-un mod miraculos, ne apare o soluţie ingenioasă care face totul mai uşor. Şi acest fenomen se datorează faptului că ne eliberăm de teamă şi activăm entuziasmul. Cu această dispoziţie mentală, miracolul este triplu: totul e mai simplu, rezonabil şi eficient.

Acum mulţi ani, în perioada de aur a muzicii spaniole, când interpreţii câştigau foarte bine, am avut un pacient care era compozitor.

Tocmai devenise o celebritate. De la a cânta în localuri insignifiante ajunsese la concerte în săli

importante şi avea mii de fani.

Când l-am cunoscut, tocmai semnase un contract foarte important cu o casă de discuri, iar onorariul lui reprezenta o sumă considerabilă.

Dar exact în acest context i s-a blocat creativitatea şi, în consecinţă, nu mai avea inspiraţie.

în realitate, ceea ce trăia era „anxietate anticipativă", pentru că era foarte exigent cu el însuşi. Am lucrat cu schema de mai devreme şi, ajungând la acest al treilea punct – simplificarea sarcinii – a găsit foarte uşor o soluţie intermediară, care l-a deblocat complet.

Odată „ajustat sistemul de valori" şi „vizualizată situaţia ca fiind plăcută", i-a venit ideea de a compune muzica pentru două albume. Primul, cu cântece uşoare şi comerciale, iar celălalt, o realizare excelentă, matură şi completă, cea mai bună din cariera sa. în cazul în care nu i-ar fi reuşit acest al doilea obiectiv, cel puţin putea răspunde într-o oarecare măsură la angajament cu primul disc.

Deci va începe cu ceva foarte simplu, foarte la îndemână. Şi doar după aceea, ca obiectiv secundar, îşi va propune ceva de nivel excepţional, dar de acum fără presiune.

Ideea l-a relaxat complet. Urma să segmenteze sarcina în două părţi: una mai simplă şi cealaltă mai ambiţioasă, dar opţională.

La finalul anului a lansat pe piaţă cel mai bun album de până atunci. A vândut mai mult de un milion de exemplare (un record pentru muzica

spaniolă), dar, mai presus de orice, s-a bucurat pe parcursul procesului. Albumul a fost produsul unei selecţii a peste cincizeci de compoziţii pregătite pentru cele două proiecte. Albumul comercial nu a fost lansat niciodată – a decis că acele melodii au constituit un bun exerciţiu de compoziţie, dar nu era necesar să le lanseze.

Soluţia celor „două albume” era simplă şi frumoasă şi i-a permis să se deblocheze cu uşurinţă.

Când reuşim să înlăturăm presiunea şi vizualizăm doar plăcerea, apar aceste idei de simplificare, care fac ca totul să fie mult mai uşor.

Dar atenţie: aceste idei simplificatoare apar numai atunci când reuşim să ne relaxăm şi am aplicat deja primii doi paşi:

- Ajustarea sistemului de valori
- Vizualizarea situaţiei ca fiind plăcută.

4. Să avem încredere că vom avansa puţin câte puţin

Adesea uităm că adevăratul succes este fructul unei plăceri şi al creşterii naturale, pornind de la ceva simplu. De multe ori putem avea impresia greşită că oamenii au realizări graţie talentului şi unei munci energice şi rapide. Dar nu este adevărat.

Marile realizări apar de obicei fără să ne dăm seama. Ca rezultat al unui proces uşor şi natural (mai presus de orice, propulsat prin plăcere). Marii muzicieni, de exemplu, au compus cele mai bune opere în tinereţe, când nu aveau presiune şi se bucurau de acea activitate precum copiii.

The Police sau Dire Straits – mari trupe din tinereţea mea – aşa au compus piesele lor glorioase. Puţin câte puţin. Simple melodii adolescentine care au devenit, aproape fără să-şi propună, mari teme care i-au surprins pe toţi – pe ei înşişi în primul rând.

Astfel, simplificarea obiectivelor este

întotdeauna o bună strategie. Plecând de aici, le lăsăm să crească. Luis, chiro- practicianul, a sfârşit prin a avea unul dintre cele mai solicitate cabinete de masaj din Barcelona. Pas cu pas. Făcându-i plăcere înainte de a reuşi să trăiască din ceea ce producea, mai târziu oferind servicii mai bune şi în final reuşind să fie

5 ■) o surpriză şi un competitor important, recunoscut de toţi colegii şi clienţii lui. Aşa, fără să-şi dea seama! *Piano, piano.* Bucurându-se încă de drum.

în acest capitol am învăţat că:

• Pentru a elimina anxietatea de performanţă trebuie să ne schimbăm sistemul de valori.

• Trebuie să punem conexiunea cu iubire absolut pe primul loc.

• Paradoxal, cu cât ne îngrijorăm mai puţin, cu atât avem un randament mai bun.

• „Anxietatea anticipativă" poate fi învinsă cu „plăcerea anticipativă".

• Paşii pentru „plăcerea anticipativă" sunt:

a) Ajustarea sistemului de valori
b) Vizualizarea situaţiei ca fiind plăcută
c) Simplificarea sarcinilor
d) încrederea că vom avansa puţin câte puţin

• „Simplificarea sarcinilor" este găsirea cu calm a celui mai usorsi eficient drum.

> >

• „încrederea că vom avansa" este să înţelegem că, puţin câte puţin şi cu plăcere, înaintăm mai uşor.

Să ne bucurăm de muncă din ce în ce mai mult

Un fermier se afla pe patul de moarte, seren şi pregătit pentru plecare, cu excepţia unui singur aspect: se temea că cei trei fii ai lui vor abandona prospera lui fermă. Spuneau că nu le place viaţa la ţară şi erau dornici să meargă la oraş.

A rugat să fie chemaţi şi le-a cerut să se apropie. Le-a mărturisit în şoaptă:

— Gata fiind să mor, aş vrea să ştiţi că este o mare comoară îngropată pe pământul nostru. Nu ştiu exact unde, dar dacă o veţi găsi veţi deveni foarte bogaţi. Vă cer doar să o împărţiţi în părţi egale.

Imediat după ce tatăl lor a fost înmormântat, cei trei băieţi s-au apucat să caute comoara. Cu târnăcoape şi lopeţi au cercetat terenul de două ori. Dar nu au găsit nimic.

Dar cum câmpul era foarte bine lucrat, au decis să cultive grâu, aşa cum făcea tatăl lor mereu. Au avut o recoltă foarte bogată.

După ce au strâns toate roadele, au început din nou să caute comoara şi din nou nu au găsit nimic. încă o dată, au plantat seminţe profitând de pământul lucrat. De data aceasta, recolta a fost şi

mai bogată.

Şi aşa au trecut anii, până ce fraţii au prins gustul muncii la fermă şi şi-au dat seama de adevărata comoară pe care le-o lăsase tatăl lor ca moştenire.

Această veche poveste sufi vrea să arate că orice muncă este frumoasă dacă îi dăm o sansă şi dacă ne deschidem în fata frumuseţii ei.

în capitolul anterior am văzut cum putem elimina anxietatea de performanţă în muncă. în prezentul capitol vom învăţa cum să adăugăm, în plus, pasiune.

Instrumentele pe care le voi prezenta mi-au fost împrumutate de către persoane realizate la un nivel excepţional şi foarte fericite cu ceea ce făceau. Secretele lor ne vor permite să ne schimbăm viziunea asupra muncii, performanţa şi, mai presus de orice, fericirea.

Este vorba doar despre patru concepte, dar care, bine implementate în maniera noastră de a lucra, pot schimba totul. O ştiu din proprie experienţă.

Nu foarte demult a venit la mine la cabinet un tânăr de douăzeci şi patru de ani. Locuia într-un sat, cu părinţii şi fraţii lui. Era deprimat pentru că, după părerea lui, serviciul era „o porcărie”, familia „un dezastru”, iar el „un ratat la capitolul studii”. Felip se vedea prins fără speranţă într-o existenţă obscură. Dar clar, aceasta doar pe baza dialogului său interior. Era evident că unii prieteni au mai

multe mijloace decât el, dar, faţă de alţii, dispunea de imense oportunităţi.

Problema lui majoră era o aşa-zisă stare economică precară. Părinţii lui lucrau în cadrul unor proiecte medicale şi aveau salarii mici. Fratele lui avea un retard intelectual şi nu avea cum să câştige. Iar el lucra într-un supermarket low-cost, pe un salariu minim.

Pentru cariera pe care şi-o dorea în viitor studia biomedicina şi repetase deja doi ani. Acest lucru îl afecta atât de tare, încât se gândea să renunţe.

Dialogul nostru a fost aşa:

— Felip, din ce motive vezi totul negru, când tu de fapt te afli într-o etapă minunată?

— Cum poţi spune asta? Sunt obligat să lucrez în această poziţie nedemnă, care mă scoate din sărite! a protestat Felip.

— Cum nedemnă? Dar aşa ai fantastica oportunitate să înveţi nişte lucruri extraordinare.

— Glumeşti? Tu da, ai o ocupaţie foarte bună. Când voi lucra în biomedicină şi eu voi avea, dacă voi reuşi să termin facultatea. Dar să aranjez conserve toată ziua este oribil, insista el.

— Ascultă-mă bine! Te asigur că mii de psihologi sunt foarte plictisiţi de munca lor. Şi foarte mulţi specialişti în biomedicină la fel. Eu primesc în fiecare zi persoane care se lamentează ca tine şi atunci nu există nicio profesie care să-i satisfacă. Problema este lamentarea în sine, negativismul. Te asigur, prietene, că întotdeauna este aşa!

Puţin câte puţin, am reuşit să-l conving pe Felip

că orice muncă poate fi o sursă de plăcere şi învăţătură. Totul depinde de gândurile noastre.

I-am explicat că tatăl meu a fost zidar toată viaţa, iar bunicul a fost cizmar. Şi erau foarte mândri de ocupaţia lor.

Felip îi invidia pe toţi prietenii lui care nu erau nevoiţi să muncească şi care reuşeau să aibă acces la studii mult mai uşor. Dar l-am făcut să-şi dea seama că efortul lui conta foarte mult şi că îi va oferi beneficii importante în viitor.

I-am spus:

— Când îţi vei căuta primul tău serviciu în biomedicină, nu uita să pui în CV experienţa din supermarket.

— Ce spui? Dar va arăta foarte prost!

— Din contră! Când un angajator va vedea cum ţi-ai finanţat studiile şi cât de matur ai fost, te va pune primul pe lista de candidaţi.

— Serios?

— Te asigur! Eu profesez ca psiholog de mulţi ani şi un profil ca al tău mi s-ar părea minunat. Cineva care de foarte tânăr a făcut o muncă destul de dură în timp ce studia la facultatea grea la care eşti tu merită toată admiraţia mea.

Acest ultim argument a avut impact asupra lui. Din acel moment a început să-şi vadă serviciul complet diferit şi în câteva săptămâni s-a bucurat de oportunităţile de a învăţa şi de a se simţi bine. Cu acelaşi tip de raţionament, a încetat să se mai plângă de familia lui şi de el însuşi.

Eu îl înţelegeam foarte bine pe Felip. în tinereţe şi eu irosisem timpul plângându-mă de primele

mele locuri de muncă. Dacă aş putea să mă întorc, nu aş mai face-o. Absolut fiecare dintre ele m-a ajutat să-mi dezvolt abilităţi preţioase, iar acum le privesc cu simpatie şi chiar cu nostalgie.

Toate ocupaţiile sunt minunate şi am foarte multe motive să fac această afirmaţie. Pentru început, aş vrea să evidenţiez că sunt foarte multe persoane care apreciază şi cărora le face plăcere ceea ce fac – şi nu sunt extratereştri. în al doilea rând, pentru că orice ne poate oferi oportunităţi de a învăţa, de a creste şi de a face lucruri frumoase. Am un amic, Ivan, fost detinut. Pentru el, tot ce a trăit în închisoare a fost o experienţă preţioasă.

în prezentul capitol vom discuta despre câteva instrumente care ne vor permite să obţinem maximum de beneficiu din munca noastră, plăcere şi succes. Este foarte important că pe parcursul vieţii petrecem mai multe ore muncind decât făcând orice altă activitate.

Să fii „motivat”

Există stupida expresie „este motivat” pentru a descrie un om care îşi îndeplineşte cu bucurie sarcinile. Este o expresie peiorativă, utilizată cu predilecţie de cei care n-au chef de nimic şi caută să-i dispreţuiască pe cei care se bucură de ceea ce fac.

Să fie clar: a fi motivat este fenomenal. Nu aduce decât beneficii.

Sunt persoane care se nasc „motivate”. îmi amintesc că atunci când eram în primul an la Psihologie, am cunoscut un student pe nume

Josep. El îşi făcea doctoratul „Instruirea animalelor” şi a dus la bun sfârşit o serie de experimente cu şoareci. îl ajutam în schimbul unor credite la unele dintre materiile mele. Sarcina mea consta în a plasa şoriceii într-un labirint, pentru a le studia reacţiile.

Josep era una dintre persoanele cele mai motivate pe care le-am cunoscut vreodată.

Emana o pasiune efervescentă pentru munca lui şi era în permanenţă entuziasmat. Aceste calităţi i-au permis să devină cel mai tânăr profesor titular din toate universităţile din Barcelona şi, mai târziu, decanul facultăţii.

Eram încântat să lucrez cu el, pentru că mă contamina cu energie şi optimism. într-una dintre acele zile mi-a spus că el asa a fost toată viata lui. De mic, făcea totul cu acelaşi entuziasm. Acest nivel de implicare este una dintre cheile fericirii, pentru că marchează diferenţa dintre o existenţă „aprinsă” – *onfire* – sau o existenţă gri, ternă.

Şi să ne amintim că orice muncă ne poate oferi oportunitatea de a o face cu plăcere. Nu ne permitem – cum făcea Felip – să ne spunem că serviciul este oribil.

Este bine să ne schimbăm ca să ne bucurăm mai mult de viaţă şi ar fi bine să o facem, dar întotdeauna să pornim de la entuziasmul prezentului. Acesta ne va ajuta să ne schimbăm serviciul cu uşurinţă.

încă o dată ne confruntăm cu un paradox în psihologie: „Cu cât suntem mai fericiţi într-un serviciu *minor,* cu atât mai uşor va fi să-l

schimbăm cu unul *major*[11].

Dacă Felip ar fi învăţat să se bucure ca magazioner, bucuria l-ar fi impulsionat să-şi găsească alt serviciu. Dar dacă, în mod contrar, se complăcea în lamentări, i-ar fi lipsit forţa pentru tot, până la a putea schimba totul într-un viitor mai bun.

Pentru că aceasta – să ştim să ne bucurăm de ceea ce avem, fie că este mult sau puţin – este cel mai bun paşaport către schimbare.

Prince la birou

Odată mă plimbam prin oraş, ascultând o melodie pe care a compus-o Prince pentru un film de animaţie numit *Happy Feet.* Este o piesă foarte veselă, intitulată *The song ofthe heart.* De multe ori m-am concentrat să ascult diversele instrumente care intrau şi ieşeau din melodie. Prince era faimos pentru aranjamentele muzicale: ştia foarte multe despre armonie şi el însusi cânta la mai multe instrumente. Această temă are un ritm complex, dar foarte simpatic şi o compoziţie deosebit de frumoasă. Mi l-am imaginat pe muzicianul din Minneapolis încercând, în studioul lui aranjamente, o dată şi încă o dată, „ţesând" cântecul pentru a-i conferi incredibila calitate.

Adevărul este că, atunci, mişcat fiind de treaba excelentă pe care o făcuse Prince, mi-am dorit să fac lucruri la fel de frumoase ca el. Cum nu eram muzician, urma să o fac în meseria mea, de psiholog.

Mă încânta ideea să lucrez în aceeaşi manieră în care Prince compunea muzica. însemna să mă angajez să mă ocup de sarcinile mele artistic, ca o ofrandă lumii, cu dragoste şi atenţie, cu maximă calitate, cu mândrie şi onestitate.

Cred că cea mai bună manieră de a aborda munca este să vrem să fim ca Prince. A fi un artist strălucit nu este doar apanajul celebrităţilor, ci şi al oamenilor obişnuiţi.

Dar trebuie să avem această intenţie în fiecare zi, în fie*care* moment al zilei. Aşa ne vom transforma în persoane ca Josep – profesorul de la Psihologie.

A ne face munca cu pasiune este cel mai bun lucru pentru:

a) A profita la maximum de noi înşine.
b) A ne exprima într-o manieră extraordinară şi a avea succes.

Schema plăcerii

De câţiva ani aplic în munca mea – şi în viaţa personală – o strategie pe care am numit-o „schema plăcerii". Este vorba despre ceva simplu, dar care a presupus un „înainte" şi un „după" în capacitatea mea de a mă bucura de muncă.

Constă în a realiza scheme ale fiecărei sarcini. Vreau să spun că desenez OBIECTIVE, CONDIŢII, DETALII OPERAŢIONALE, DATE DE REALIZARE etc., inserate în cercuri unite prin săgeţi, linii şi multe culori.

Cu trecerea anilor, am devenit dependent de

aceste scheme, nu mai pot trăi fără ele.

De exemplu, într-un anumit moment al traiectoriei mele profesionale a apărut necesitatea de a angaja o asistentă. Era prima dată în viaţa mea când urma să angajez pe cineva şi adevărul era că nu ştiam prea bine de unde să încep.

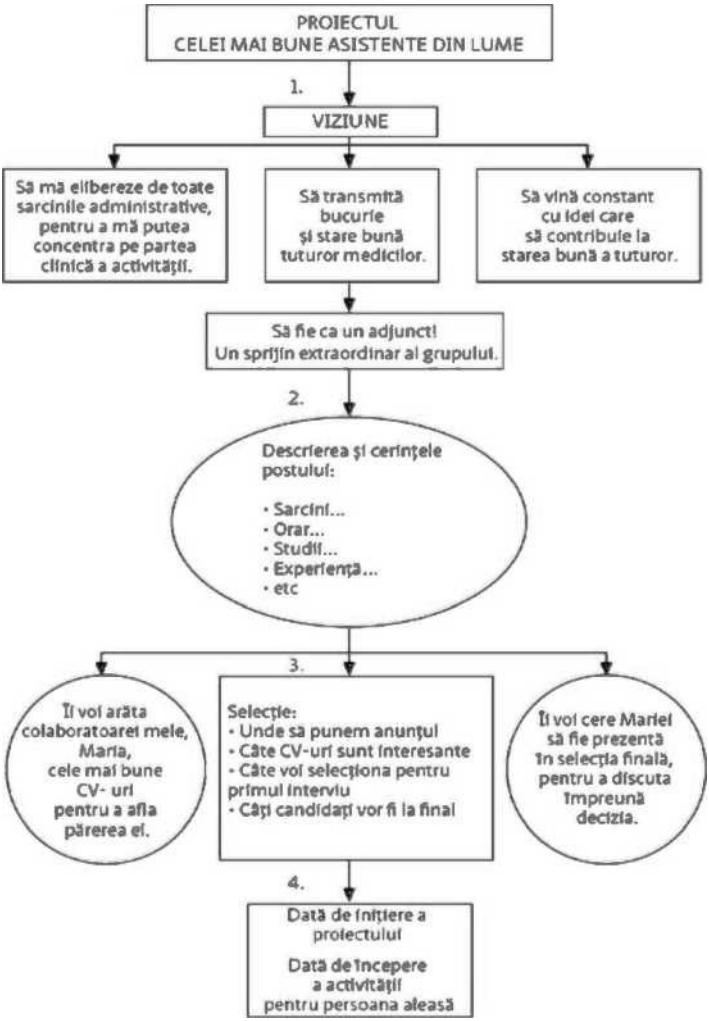
Ştiam că trebuia să realizez un profil care să corespundă postului respectiv (ce sarcini trebuia să îndeplinească această persoană, ce program va avea etc.), să stabilesc

salariul, să-i dau un spaţiu, să pun un anunţ şi multe alte lucruri. Dar, mai presus de orice, ştiam că vreau să mă bucur de sarcina de a angaja o asistentă.

Am văzut deja – activ şi pasiv – că principalul lucru este să ne bucurăm de viaţă, aşa că pentru a-mi găsi mai uşor bucuria, am început să „confecţionez” o „schemă a plăcerii”.

Era cam asa:

>


PROIECTUL
CELEI MAI BUNE ASISTENTE DIN LUME
1.
VIZIUNE
Să mă elibereze de toate sarcinile administrative, pentru a mă putea concentra pe partea clinică a activității.
Să transmită bucurie și stare bună tuturor medicilor.
Să vină constant cu idei care să contribuie la starea bună a tuturor.
Să fie ca un adjunct! Un sprijin extraordinar al grupului.
2.
Descrierea și cerințele postului:
• Sarcini...
• Orar...
• Studii...
• Experiență...
• etc
3.
Îi voi arăta colaboratoarei mele, Maria, cele mai bune CV- uri pentru a afla părerea ei.
Selecție:
• Unde să punem anunțul
• Câte CV-uri sunt interesante
• Câte voi selecționa pentru primul interviu
• Câți candidați vor fi la final
Îi voi cere Mariei să fie prezentă în selecția finală, pentru a discuta împreună decizia.
4.
Dată de inițiere a proiectului
Dată de începere a activității pentru persoana aleasă

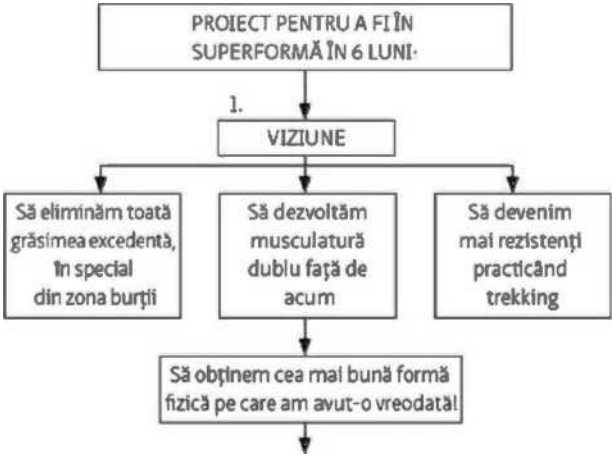
Scopul acestor scheme este să ne motivăm, să vedem sarcinile ca pe ceva frumos, ca un proces fantastic care va aduce rezultate care ne vor face să ne simţim mândri.

în plus, ne vor clarifica ideile şi ne vor încuraja să facem schimbările. De fapt, dacă revizuim frecvent schema, ne vor apărea într-un mod natural noi idei.

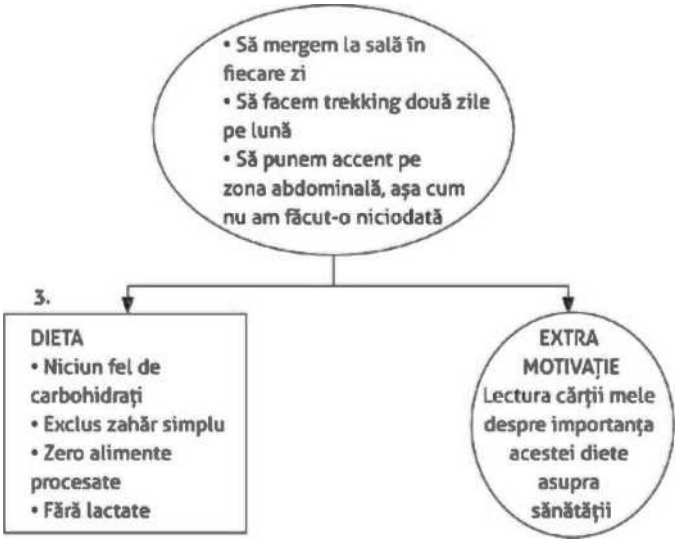
Dar schema plăcerii nu serveşte doar pentru muncă, ci şi pentru proiecte de recreere. De exemplu, în relaţia cu sportul, schema ar putea fi ca mai jos.

Schemele mele au întotdeauna o descriere a „viziunii” ideale asupra obiectivului, suficient de ambiţioasă pentru a mă motiva serios. După aceea, o dezvoltare operativă a sarcinilor, de asemenea, încurajatoare.

Schema plăcerii este un instrument genial pentru capacitatea fiecăruia de a-şi activa pasiunea. Să ne reamintim că plăcerea este cel mai bun motor în viaţă şi că depinde doar de noi să-l activăm.


PROIECT PENTRU A FI ÎN SUPERFORMĂ ÎN 6 LUNI·
1.
VIZIUNE
Să eliminăm toată grăsimea excedentă, în special din zona burţii
Să dezvoltăm musculatură dublu faţă de acum
Să devenim mai rezistenţi practicând trekking
Să obţinem cea mai bună formă fizică pe care am avut-o vreodată!

2.


• Să mergem la sală în fiecare zi
• Să facem trekking două zile pe lună
• Să punem accent pe zona abdominală, așa cum nu am făcut-o niciodată
3.
DIETA
• Niciun fel de carbohidrați
• Exclus zahăr simplu
• Zero alimente procesate
• Fără lactate
EXTRA MOTIVAȚIE
Lectura cărții mele despre importanța acestei diete asupra sănătății

—

în acest capitol am învăţat că:

- Orice tip de muncă este minunată. Spunându-ţi contrariul, nu îţi vei face decât rău.
- Inclusiv pentru a schimba o slujbă avem nevoie de fericirea dată de plăcerea de a ne face munca, de la bun început.
- Toţi putem fi la fel de „artişti" ca Prince în prestaţia noastră.
- Realizarea de scheme pentru fiecare sarcină sau proiect ne va ajuta să leîndeplinim cu entuziasm.

Să scăpăm complet de complexe

înţeleptul Nastratin şi preaputemicul rege Tamerlan se aflau în hammamul palatului. Obişnuiau să petreacă aici după-amiezile de vineri. Vorbeau despre uman şi despre divin.

Regele, cu un aer filosofic, a pus următoarea întrebare:

— Spune-mi adevărul, cât valorez eu?

— Cinci piese de aur, răspunse înţeleptul cu gravitate.

Monarhul se înfurie:

— Ce spui? Doar centura de la costumul meu valorează atât!

Fără a clipi măcar, înţeleptul explică:

— Dacă mă întrebaţi de „preţ”, acesta este preţul domniei voastre în acest moment. Dar dacă mă întrebaţi de „valoarea autentică”, aceasta nu se poate preţui cu nicio monedă din lume.

Toţi avem anumite complexe câteodată, în mod special când suntem tineri: un anume defect fizic sau eterna suspiciune că nu suntem suficient de inteligenţi. Sunt puţine persoane care nu au absolut niciun complex, iar eu am cunoscut câteva. De exemplu, o femeie cu o dublă mastectomie, foarte sigură de ea. Se vedea frumoasă cu cicatricile ei şi refuza orice fel de operaţie de reconstrucţie. Am cunoscut-o pe o plajă în Formentera, făcând topless. Şi pot să garantez că era foarte frumoasă şi pe dinăuntru, şi pe dinafară.

Merită să muncim pentru a fi astfel de persoane, indivizi fără absolut niciun complex, din trei motive:

a) Pentru că a scăpa de complexe ne conferă o libertate fantastică.

b) Pentru că ne îmbunătăţeşte sistemul de valori şi ne permite să fim mai fericiţi în general.

c) Pentru că putem contribui la o lume mai bună.

Vom vedea în continuare cum putem ajunge cu succes la o lipsă totală de complexe: eliberarea supremă.

Clubul persoanelor fantastice

La începutul acestei cărţi am definit persoana sănătoasă şi fericită în care dorim să ne transformăm. Este vorba despre cineva foarte bucuros, energic, cu pace interioară, cu ca- rismă şi iubire de viată.

Cei care sunt aşa – 5% din populaţie – fac parte din ceea ce eu numesc „Clubul Persoanelor Fantastice". Sunt cele mai reuşite exemplare ale speciei umane. Vreau să aparţin acestui club pentru că membrii lui profită la maximum de viată şi revarsă multă iubire către ceilalţi.

Preşedintele onorific al acestui club este Stephen Hawking, omul de ştiinţă în scaun cu rotile, iar vicepreşedinte, Mahatma Gandhi. Bineînţeles că eu i-am numit în funcţii.

în afară de Hawking şi Gandhi, în club se află sute de mii de persoane din toate domeniile de

activitate: ştiinţe, litere, arte etc. Suntem multi!

Şi atenţie! Unul dintre pilonii Clubului Persoanelor Fantastice este ideea că orice complex este absurd şi ceea ce considerăm noi a fi calităţi reprezintă o capcană şi nu valorează nici doi bani. Aceasta înseamnă că frumuseţea,

> [7] inteligenţa sau eficienţa, în comparaţie cu dragostea, nu reprezintă nimic.

Noi – „fantasticii" – într-o manieră hotărâtă şi fermă, cultivăm marea dragoste de viaţă şi faţă de semeni şi nu dăm importanţă restului capacităţilor umane. Frumuseţea exterioară, inteligenţa practică şi eficienţa nu ne interesează în mod special şi nici nu punem preţ pe ele, la ceilalţi.

Să-l analizăm pe Stephen Hawking: ghemuit în scaunul lui cu rotile, cu grimasa permanentă a paraliziei faciale. Stephen este un membru esenţial al clubului nostru! Unde este frumuseţea lui? în interior, pentru că este singurul loc în care contează cu adevărat.

Când ne invadează o idee generatoare de complexe, putem să ne întrebăm:

— Cărui grup vreau să-i aparţin, celui al lui Stephen Hawking sau celui al persoanelor imature?

Cel mai bun răspuns ar fi:

— Cu siguranţă că grupului persoanelor fantastice, al celor care nu consideră importante inteligenţa, frumuseţea sau eficienta. Suntem cei mai buni. Cu adevărat maturi şi puternici.

Ştim că suntem mulţi şi, în plus, cei mai inteligenţi şi şi cei mai sensibili sunt cei mai buni. Hawking, Gandhi, doamna cu mastectomie pe care am întâlnit-o pe plajă... şi milioane de persoane

puternice şi fericite. Aparţinem acestui club, şi nu altuia.

Ridicolul nu există

Frica de ridicol este una dintre cele mai mari nevroze ale oamenilor. Câte limitări poate aduce şi cât de mult rău ne poate face!

într-o zi a venit la mine la consultaţie o doamnă înjur de patruzeci de ani, pe nume Lola. Era o persoană realizată, mamă a trei copii şi avea o afacere împreună cu fraţii ei. Am simpatizat-o pe Lola instantaneu: amabilă, generoasă, idealistă. Dar avea o problemă particulară: în întâlnirile sociale se confrunta cu transpiraţii abundente până la a avea bluza complet udă, chiar dacă era un frig cumplit.

I se întâmpla în special la întâlnirile de afaceri, la cinele cu familia sau când îşi lua copiii de la şcoală şi se întâlnea cu alţi părinţi. Faptul că se putea observa cât de tare transpira îi provoca nişte călduri teribile, într-o spirală diabolică.

La fel li se întâmplă celor care se tem că se înroşesc de emoţie. Frica de a se îmbujora este exact ceea ce le provoacă aceste atacuri foarte puternice.

Când a venit la mine, Lola era obsedată de această problemă şi în fiecare săptămână suferea două sau trei atacuri de transpiraţie, care, evident, erau pe fond psihologic. De fiecare dată rămânea extenuată şi tristă.

Am discutat cu Lola despre Clubul Persoanelor

Fantastice şi despre alţi colegi psihologi care obţineau rezultate foarte bune.

Să ne vindecăm rănile şi cicatricile

Eu am norocul să cunosc şi să mă împrietenesc cu foarte mulţi oameni. Din întâmplare, în ultimii zece ani am cunoscut mulţi alţi specialişti care lucrează în spitale, clinici sau servicii umanitare pentru lumea a treia.

Este vorba despre o muncă foarte interesantă, pentru că ne conectează cu adevărata natură umană, pe care în lumea noastră modernă o ascundem. Pacientii ni se arată dezbrăcaţi complet, bolnavi, cu răni, cicatrici şi în tot felul de circumstante-limită. Si ne curăţă, ne vindecă şi în final ne acoperă cu un ultim strat protector.

Bolnavii cunosc frumoasa fragilitate a fiinţelor umane, magica realitate că astăzi suntem în viaţă şi mâine vom muri. Cunosc adevărul vieţii! Si asta îi eliberează de lucrurile neimportante: complexe estetice, inteligenţă sau performanţă. Ştiu perfect că toţi vom fi – mai devreme sau mai târziu – în tot felul de situaţii delicate: deschişi pe masa de operaţie, afectaţi de Alzheimer sau inutili din cauza dementei.

Cu Lola am avut următoarea dezbatere pe această temă:

— Consideri că oamenii sunt fragili în mod natural? Toţi cei afectaţi o ştiu. Ei nu se mint cu ideea atât de vehiculată J ?

în societate cum că suntem puternici, şi nu sunt perfecţi!

— Da, din această perspectivă este clar că toţi

suntem destul de vulnerabili, a replicat Lola, înţelegând relaţia dintre realitate şi problemele ei.

— Tu transpiri mult. E adevărat. Şi ce importanţă are? Toate fiinţele umane au slăbiciunile şi insecurităţile lor şi nu este absolut nicio problemă. Înţelegi?

— Dar în cazul meu este mult mai ciudat, pentru că este o problemă mentală. Lumea poate să considere că sunt o ciudată, a insistat ea.

— Asa consideră doar cei imaturi. Cei care cunosc adevărata umanitate nu gândesc nimic rău. Cei care desconsideră acest lucru ar trebui să fie duşi în spitale pentru a curăţa răni.

La sfârşitul unor luni de muncă pe marginea acestor idei anti-complexe, Lola a depăşit problema. Când a intrat cu totul în Clubul Oamenilor Fantastici a trecut peste frica de a transpira. Şi a reuşit să scape de transpiraţiile abundente, deşi ajunsese să nu o mai intereseze dacă se întâmplă sau nu.

Să ne distanţăm de Ku Klux Klan

Când avem un anumit complex suntem afectaţi într-un fel sau altul de posibilele influenţe ale persoanelor imature. Experimentăm reacţia de umilinţă. Sunt atât de mulţi oameni dezagreabili care nu ştiu să trateze lumea cu bunăvoinţă şi respect. Vor să râdă de noi, să ne trateze rău.

Există! Cu siguranţă! Sunt acolo! Dar în mod cert ei constituie o minoritate. Eu călătoresc prin toată Spania şi întâlnesc foarte multe persoane extraordinare. Sunt mii! Milioane! Este clar că

majoritatea oamenilor sunt generoşi şi îşi doresc foarte mult să-şi arate iubirea pentru ceilalţi.

Dar cât priveşte relaţiile cu cei răutăcioşi, este foarte eliberator să ştim că nu suntem obligaţi să interacţionăm cu ei. De ce am face-o? Ne dorim să ne petrecem cât mai mult timp posibil cu persoanele afectuoase. Cu cei din clubul nostru, al persoanelor fantastice.

Persoanele imature – care nu pot iubi complet – sunt ca membrii Ku Klux Klanului american, neonazişti, rasisti ridicoli.

Am vrea să avem vreun prieten din grupul Ku Klux Klan? în niciun caz! Cel mai bine este să ne separăm complet şi să ne poziţionăm ferm în opoziţie cu ei. Să se ştie foarte clar că nu dorim să interactionăm cu ei.

Această poziţie foarte hotărâtă contribuie la izolarea lor. Cine ştie, poate că într-o zi îşi vor da seama de greşeala lor şi se vor transforma. între timp, noi îi vom evita.

Decizia noastră de a relationa exclusiv cu oameni iubi

>

tori elimină dintr-o lovitură problema presupusei umilinţe.

Dacă din start ştim că ei greşesc, avem un motiv pentru care pur şi simplu să îi eliminăm din cercul nostru.

Când moare câinele, dispare turbarea. Dar trebuie să fim transanti: să fim coerenti şi să relationăm numai cu persoane iubitoare. Să nu dăm absolut nicio atenţie celor imaturi. în viaţa

aceasta minunată nu trebuie să pierdem timpul cu astfel de oameni.

Strategia bufonului

Am avut odată un pacient, Aitor, care dezvoltase o problemă destul de acută cu privire la relaţiile sociale. De mic experimentase hărţuirea la şcoală, iar ca adult ajunsese să aibă o foarte mare teamă socială şi în acelaşi timp o atitudine agresiv-preventivă.

Aitor trecuse de patruzeci de ani, dar experienţele negative legate de comportamentul urât al colegilor de la şcoală îi erau încă proaspete în minte. Când începea să-mi povestească, izbucnea în plâns.

Aitor trăia într-o tensiune permanentă: dorea să se bucure de relaţiile sociale, dar îi era teamă să nu fie umilit. Făcea eforturi, dar în fiecare zi se simţea doborât de tensiune.

Altă dificultate era aceea de a studia. Era o persoană foarte inteligentă, dar nu depăşise nivelul liceului, din teama de a relationa în colectiv. Ar fi dorit să studieze filosofia, dar ideea de a sta într-un amfiteatru împreună cu mulţi alţi colegi îl îngrozea pur şi simplu.

La un moment dat, am aplicat „strategia bufonului”, care a fost decisivă în eliminarea temerilor lui. Consta în a vizualiza următoarea scenă:

„Imaginează-ţi că trăieşti în secolul al XI-lea şi că eşti un pitic care lucrează ca bufon. Dimineţile mergi la castel şi îţi faci munca de a-i distra pe rege şi pe nobili. În mare măsură, sarcina ta constă în a-i face pe toţi să râdă, dar o faci cu mândrie.

Noaptea te confrunţi cu oamenii de rând care, de asemenea, trebuie să facă faţă nebuniilor regelui. Imaginează-ţi că aceasta este situaţia şi că nu o putem schimba. Suntem la secole distanţă de a putea propune şi instaura anumite măsuri sociale.

Dar tu, ca bufon, îi animi pe toţi şi eşti liderul lor. Le explici că nobilii sunt nebuni, pentru că nu cred în dragoste. Trăiesc şi mor pentru putere, cu absurdele lor intrigi superficiale de oameni bogaţi şi fără griji. Le explici că adevărul este la voi: sunteţi realmente fericiţi pentru că existenţa voastră se bazează pe armonie şi binele tuturor”.

Imediat după ce am descris acest scenariu, l-am întrebat pe Aitor:

— Cum ar fi să lucrezi ca bufon? Ar fi complet umilitor?

— Nu, deloc. Ca toţi locuitorii regatului, va trebui să suport acest tratament, dar cu mândrie, ştiind că nobilii nu au dreptate să se poarte aşa.

— Exact, Aitor! Presupuselor comportamente urâte nu trebuie să li se dea niciodată prea multă importanţă. Sunt pur şi simplu nebunii ale unor persoane care greşesc. Nu au nimic în comun cu noi, cei care luptăm pentru dragostea şi fericirea tuturor.

Vizualizarea bufonului a fost o terapie foarte

bună, pentru că a accentuat ideea că „presupusele agresiuni” ale celorlalţi nu sunt decât reacţii ridicole ale unor minţi superficiale. în realitate, nu au importanţă.

Insultele au putere doar asupra celor care le dau valoare. Dar dacă le evaluăm corect valoarea – la zero –, dacă le percepem doar ca pe nebunii ale unor persoane imature, nu ne vor afecta absolut deloc. Ce eliberare!

Cu siguranţă, întotdeauna vor exista persoane care vor să ne umilească şi inevitabil ne vom lovi de ele, dar va trebui să le tratăm pur şi simplu ca pe nişte bolnavi contagioşi.

Repet, dacă le putem evita, o vom face, pentru că este mult mai bine să profităm de compania unor persoane iubitoare, cu valori pozitive.

în rezumat, strategia bufonului implică:

a) Să nu ne lăsăm afectaţi de agresori, să le contestăm complet valoarea.
b) Să îi privim ca pe nişte sărmani bolnavi.
c) Să ne propunem să tratăm lucrurile cu bunătate şi dragoste şi să împrăştiem în jur această filosofie plină de iubire.
d) Să alegem relaţiile bune şi să le evităm pe cele rele.

Graniţa ofensei

Alt fenomen al relaţiilor umane apare atunci când ne îndoim de respectul celorlalţi. Când cineva face o glumă la limita insultei, cum am putea reacţiona în această situaţie? Cum putem şti dacă această

persoană poate fi acceptată în Clubul Persoanelor Fantastice?

în acest caz, cel mai bine este să punem în practică două strategii:

a) Sa încercăm să-i arătăm celuilalt cum ar putea fi mai grijuliu şi mai iubitor. Aceasta pentru a urma să-l introducem în club.

b) Dacă acea persoană nu reuşeşte (sau nu doreşte) să facă asta, va trebui să o excludem din cercul nostru social.

Pentru a finaliza demersul educativ, în primul rând trebuie să avem foarte clar în minte bunul simt atunci când glumim.

O glumă acceptabilă este percepută la fel de ceilalţi. Pentru ei, un simplu gest sau anumite cuvinte sunt suficiente. De exemplu: „Uite ce putoare eşti!” (ca sinonim al lui leneş) o putem spune cu o expresie exagerată, care să denote că glumim şi că o facem cu mult drag.

De asemenea, putem să-l batem pe umăr într-un fel afectuos, ori terminând fraza cu sublinierea: „Glumesc, da?”.

Există multe forme prin care putem să arătăm că nu vrem să jignim, ci doar să ne amuzăm împreună. Detaliile schimbă tot.

Prietenii trebuie să se asigure că glumele sunt pentru toţi, nu doar pentru ei. Dacă nu sunt capabili să înţeleagă, îi excludem din viata noastră, înseamnă că nu au maturitatea necesară pentru a fi printre adulţii iubitori şi sănătoşi.

în această situaţie, de ce am vrea să-i includem în clubul nostru select? Am văzut deja că trebuie

să ne alegem bine prietenii. Poziţia noastră – clară şi fermă – va contribui la o lume mai bună.

Şcoli anti-bullying

Din ce în ce mai mult şcolile introduc programe anti-bullying sau de prevenire a hărţuirii în mediul educaţional. Sunt programe de formare despre cum să fim amabili şi să nu hărţuim pe nimeni.

în alte cărţi detaliez programul meu anti-bullying şi nu-l voi repeta aici, dar ceea ce tocmai am discutat ar putea fi cuprins în acest program de formare. Copiii ar putea beneficia foarte mult şi ar putea învăţa că:

a) îşi pot alege prietenii şi îi pot îndepărta pe ceilalţi.

b) Cel mai bine este să ne bazăm această alegere pe maturitatea afectivă (pe capacitatea de a oferi iubire).

c) Putem să ne învăţăm unul pe celălalt cum să fim mai buni.

d) Dacă relaţionarea cu o anumită persoană se dovedeşte a fi foarte dificilă, putem să o respingem.

Profesorii trebuie să arate în mod repetat cum se poate glumi într-o formulă agreabilă, lucrând neobosiţi la acest aspect, în special cu cei care au dificultăţi în a învăţa acest lucru, dar respectând şi chiar promovând izolarea hărţuitorilor (până decid să aibă atitudini civilizate faţă de ceilalţi).

Cazul tânărului transsexual

Un tată avea două fiice. Una s-a căsătorit cu un grădinar, iar cealaltă cu un cărămidar. După un timp, s-a dus să o viziteze pe fiica măritată cu grădinarul şi a întrebat-o cum se simte.

Ea i-a replicat:

— Totul este extraordinar, tată, dar mi-arfi plăcut să plouă mai mult. Aşa, plantele ar putea creşte mai bine.

La puţin timp după aceea, tatăl şi-a vizitat mezina şi a întrebat-o dacă este fericită.

Tânăra i-a răspuns:

— Sunt foarte fericită, deşi dacă am avea un teren mai mare, am putea usca mai multe cărămizi şi aşa am putea să producem mai multe.

în noaptea aceea, tatăl s-a tot gândit. Se întreba: „Dacă una doreşte ploaie, iar cealaltă vreme însorită, pe care dintre ele aş putea s-o ajut cu rugăciunile mele?”

Această poveste ne arată cum ne frământăm pentru ceea ce nu putem avea. Pierdem din vedere că viaţa ne oferă deja mii de oportunităţi de a fi fericiţi cu ceea ce avem.

Acum puţin timp a venit să mă viziteze în cabinetul meu de la Madrid un pacient în vârstă de treizeci de ani, pe nume Juan. Mi-l trimisese mama lui, îngrijorată să-l vadă deprimat. Am vorbit cu ea la telefon şi aşa am aflat că fusese psiholog, dar se retrăsese.

După ce am aflat de problema lui Juan, am decis

să-l primesc în două zile. Mama lui credea că el era deprimat pentru că nu-şi găsea de lucru, se îndepărtase de prieteni şi se simţea izolat.

în ziua stabilită, când a intrat în cabinet, am rămas stupefiat: Juan era Juana. în faţa mea era o persoană cu păr lung roşcat, sâni enormi, fustă mini şi ciorapi de plasă. Am invitat-o să se aşeze şi am început conversaţia.

Situaţia era că Juan cel din urmă cu câţiva ani devenise Juana. Mi-a povestit că până la douăzeci şi cinci de ani se considerase asexuat. Nu simţea nicio dorinţă, nici pentru fete, nici pentru băieţi. Nici măcar nu simţea nevoia să se masturbeze. Dar în urma unei experienţe revelatoare şi-a dat seama că este gay.

în mod curios, până la acel moment Juan jucase rugby şi toţi prietenii lui erau masculi debordând de testosteron. Când şi-au dat seama că era homosexual, cineva a făcut o glumă deplasată, dar în general a fost acceptat.

în decurs de câteva luni, Juan a progresat în procesul de asumare şi a decis că se simţea femeie, deci se impunea o schimbare fizică. Ca un prim pas, şi-a îndepărtat barba prin metoda laser. Apoi şi-a operat sânii şi pometii. După care, au urmat o tornadă hormonală şi alte intervenţii.

Când a venit la consultaţie, nu mai rămăsese decât să-şi extirpe organele genitale, operaţie care era deja planificată.

— Şi cu ce aş putea să te ajut?

— Sunt deprimată pentru că nu-mi găsesc de lucru şi nu am prieteni.

— Ce s-a întâmplat cu ei?

— La început au acceptat că sunt gay, dar când am început procesul de schimbare de sex, cred că a fost puţin cam mult pentru ei.

în timpul terapiei i-am spus că în Madrid există mai multe asociaţii de transsexuali, unde ar fi fost primită cu braţele deschise. Dar mi-a spus:

— Eu nu vreau să mă amestec cu transsexuali, ci cu oameni „normali" – vreau să am prietene şi prieteni cu care să merg să beau ceva, la cumpărături sau la sport.

După aceea am vorbit despre serviciu şi ne-am confruntat cu o problemă similară. Juana ar fi vrut să lucreze la o casă de haute-couture, pentru că era pasionată de design şi modă, dar nu i se acordase nicio sansă de a lucra în domeniu.

După şase şedinţe, Juana a încetat să mai vină la cabinet, pentru că nu era de acord cu metoda mea de tratament. Nu am mai văzut-o de atunci. Sper că a reuşit să întâlnească un alt terapeut care să o fi putut ajuta. Dar cazul ei va fi util pentru noi, pentru a înţelege viziunea cognitivă asupra transsexualităţii, tema complexelor şi a fricii de ridicol.

Sunt frumos de pic!

Cum am văzut deja, conform opticii cognitive, toate persoanele sunt la fel de frumoase, superbe:

a) Pentru că frumuseţea vine din interior, din capacitatea noastră de a iubi.

b) Pentru că suntem miracole ale naturii: este

minunat să te bucuri de viată.

Când ne eliberăm de „imperativul frumuseţii exterioare”, facem un salt înainte în capacitatea de a ne bucura de viaţă.

La început, avem nevoie să înlăturăm câteva posibile complexe. Unul dintre ele ar fi depresia provocată de trecerea anilor. Să începem să ne acceptăm necondiţionat: în fiecare zi să ne vedem mai frumoşi, mai interesanti şi mai valoroşi. Cu fiecare zi care trece eu mă văd din ce în ce mai frumos. Vorbesc serios!

Am avut demult o iubită, Alba, ai cărei sâni erau destul de căzuţi în urma alăptării a doi copii. Ea cocheta cu ideea de a se opera, dar eu mă opuneam din toate puterile. După părerea mea, avea cei mai frumoşi sâni din lume.

De ce? Pentru că erau ai ei, iar eu eram îndrăgostit de fiecare centimetru al corpului ei. îmi plăcea totul la ea. Aveam aproape aceeaşi înălţime şi câteodată purtam geaca ei. îmi plăcea la nebunie să o port, pentru că era a ei, mirosea a ea şi îi acoperise corpul.

Alba nu era o femeie frumoasă în mod special, după absurdele standarde „oficiale”, dar pentru calitatea ei umană era o comoară de femeie după părerea oricărui om normal.

Frumuseţea fizică este un construct social care variază foarte mult. La începutul secolului XX erau la modă femeile robuste, acum sunt cele slabe. într-un anumit moment erau frumoase cele cu pieptul mare, în prezent sunt glorificate cele cu

pieptul mic. Ce absurditate!

Este clar că în modă există un interes pentru schimbare, ca să se menţină activă dorinţa de a cumpăra. Este o prostie arbitrară. Putem să intrăm în acest joc, dar, Dumnezeule!, nu trebuie să-i dăm importanţă.

în conversaţiile mele cu Juana, pacienta transsexuală, am încercat să o conving că era frumoasă aşa cum era. Nu trebuia să-şi extirpe nimic! Şi ca bărbat fusese perfect. A protestat vehement:

— Dar Rafael, eu nu mă simt bărbat! Mă uram când mă vedeam în oglindă! Pe dinăuntru sunt femeie. Şi acum sunt şi pe dinafară.

— Eu am o altă opinie. Tu eşti un bărbat gay care se simte femeie în foarte multe privinţe. Iar corpul tău, ca bărbat gay, era fantastic. Cum este şi corpul meu şi toate corpurile de pe planetă.

Aceste conversaţii o agitau foarte mult, pentru că îi demontau complet convingerea că „nu putea fi fericită într-un corp de bărbat", credinţa iraţională prin care şi-a motivat toată seria de operaţii de schimbare de sex.

I-am explicat:

— Pe mine nu mă interesează să fiu cu cincisprezece centimetri mai înalt, ca George Clooney, şi nu am nevoie de asta pentru a fi fericit. La naiba cu prostiile astea, sunt deja frumos.

— Dar în cazul meu este diferit, Rafael, pentru că nu mă simt femeie în toate privinţele. Sunt captivă într-un corp de bărbat, îmi urăsc penisul! a spus, afectată.

— Din cauză că ti-ai fixat în minte anumite standarde sociale despre cum ar trebui să fie un bărbat şi o femeie. Dar e o prostie. Eu am corp de bărbat, sunt hetero şi, de asemenea, mă simt femeie în multe privinţe. Aş putea purta fuste şi chiar tocuri!

Din punct de vedere raţional, operaţiile estetice au sens doar în cazuri medicale serioase, când sunt minim invazive şi nu implică niciun pericol. Operaţiile complicate, care ne pun viaţa în pericol doar pentru a ne conforma unui standard arbitrar, nu au absolut niciun sens. Această frumuseţe exterioară nu ne va aduce niciodată fericirea.

Povestea Juanei exemplifică unul dintre învăţămintele esenţiale anti-complexe: toţi suntem frumoşi, toţi suntem minunaţi. Toţi avem defecte şi nu are nicio importanţă. Insuportabil ar fi contrariul, ca toţi să fi fost croiţi după un standard de frumuseţe de tip Barbie. Ce oroare! Nenatural şi urât!
”

Să schimbăm lumea

Ideologia „necomplexaţilor” sau a „antiridicolului” pe care am analizat-o aici ne permite să ne transformăm în persoane mai puternice şi mai fericite. Dar poate exercita o influenţă benefică asupra întregii lumii.

Dacă toată planeta ar avea foarte clar întipărite aceste idei, am trăi într-o lume mai amabilă, mai iubitoare şi mai amuzantă.

Ar fi extraordinar ca toţi să propagăm cu

entuziasm filosofia „lipsei de complexe şi a antiridicolului” care, de asemenea, este filosofia forţei şi a iubirii, filosofia maturităţii.

Ca o contribuţie, am redactat următorul manifest:

Manifestul Clubului Persoanelor Mature şi Realmente Inteligente

Eu, pentru totdeauna, mă înscriu în acest Club, în care:

Credem în minunata natură a inimii umane.

Credem că în colaborare se află adevărata noastră forţă.

Suntem puterea autentică a lumii.

Suntem mai multi şi mai buni.

Frumuseţea nu contează: suntem prietenii lui Stephen Hawking!

Inteligenţa pură nu ne în teresează: suntem sindromul Down!

Ridicolul nu există: toţi greşim în mod egal!

Să ne unim toate fiinţele umane sensibile şi inteligente emoţional.

Să ne menţinem stindardul ridicat!

Să-i lăsăm pe nebuni de-o parte, pentru că mai devreme sau mai târziu îşi vor da seama... cum trăiesc persoanele mature, creatoare de frumuseţe şi bunătate.

—

în acest capitol am învăţat că:

- Există un grup enorm de persoane care crede că iubirea este singura calitate umană valoroasă. Putem numi acest grup „Clubul Persoanelor Fantastice".
- Toţi putem alege să facem parte din el.
- Calităţile-capcană precum frumuseţea sau inteligenţa nu valorează aproape nimic.
- Nu avem de ce să relaţionăm cu persoane care nu achiesează la valorile noastre. Această acţiune leva anihila influenţa.
- Pentru cineva realmente matur, batjocura reprezintă manifestarea unor minţi cărora nu trebuie să li se dea importanţă.
- Cu toţii suntem expuşi nebunilor şi nu ni se poate întâmpla nimic, atât timp cât suntem fideli filosofiei noastre.
- Glumele trebuie să fie făcute asigurându-ne că nu deranjează.
- Filosofía noastră anticomplexe contribuie la o lume mai bună.

Să ne simţim în largul nostru oriunde

Profesorul meu Giorgio Nardone spune, în minunata lui clinică din Arezzo, că „totul este subiect de Toleranţă Scăzută la Frustrare (TSF)". Ajungea la această expresie în toate cursurile pe care le preda. De exemplu, într-un caz de anorexie de tip patologic, sindromul TSF părea că stă la baza tuturor problemelor.

Este clar că ne referim la o componentă-cheie a puterii emoţionale. De aceea este foarte important să obţinem contrariul, dacă se poate în doze mari: Toleranţă Crescută la Frustrare (TCF).

Fiecare profesor are doctrinele sale favorite, iar şcolile de psihologie propun diferite metode pentru a obţine rezultate. Experienţa mea spune că metoda cognitivă este cea mai bună. Să vedem de ce.

TCF este acea capacitate de a fi bine chiar dacă ne este foame, suntem obosiţi sau lucrurile nu ies asa cum ne-am dorit. în mod contrar, o persoană cu TSF se enervează şi se irită în faţa adversităţilor. Şi într-un final „nu le mai poate suporta", iar când se întâmplă acest lucru, este atacată de maladia „nu mai suport!".

în acest capitol vom studia un mecanism mental pentru a putea câştiga TCF. îl voi numi „să ne simţim puternici în lipsa unui anumit motiv". Este vorba despre a învăţa să activăm, de fiecare dată când dorim, o senzaţie confortabilă de eliberare şi putere în faţa adversităţilor.

Putere, dominare şi plăcere

Cunosc oameni care ţin post ca metodă de detoxifiere interioară. Din când în când nu mănâncă o zi întreagă sau două. Se pare că este o bună metodă de reechilibrare a sistemului digestiv, parte esenţială a sănătăţii noastre.

Unul dintre ei este prietenul meu Antonio, ziarist şi alpinist, una dintre cele mai energice persoane pe care le cunosc. într-o zi, mi-a explicat senzaţiile pe care le-a trăit în timpul unui post de câteva zile:

Prima dată mi-a luat ceva, dar acum pot face

acest lucru cu uşurinţă. De altfel, este un exerciţiu care îmi place. Este ca şi cum aş merge pe munte, o aventură emoţionantă.

Momentul-cheie vine la sfârşitul a cinci ore în care nu mănânci nimic. Mintea îţi cere mâncare, percepi acut senzaţia de foame. Dar în acest moment trebuie să-ti spui: „Sunt ca un yoghin, nu am nevoie să mănânc; nu o voi face în următoarele ore şi voi simţi cum corpul meu se însănătoşeşte şi se regenerează”.

Atunci, în doar câteva secunde, mintea mea se adaptează, iar senzaţia de foame cedează până la dispariţia completă.

Este interesant să constati că dacă faci exerciţiul de

yoghin şi te gândeşti că îţi regenerezi sistemul digestiv, îti trece foamea!

în plus, te simţi extraordinar, pentru că ştii că îţi domini corpul. Este o senzaţie clară de putere; este foarte interesant.

Efectiv, cheia exerciţiului „simte-te puternic în lipsă” este căutarea acestei senzaţii. Să simţim că ne putem controla mintea mai presus de corp. Acest fapt conferă o magnifică stare de bine şi putere.

„Să te simţi puternic în lipsă” îmi aduce aminte de primele mele drumeţii pe munte. Trebuie să fi avut şapte ani când am mers în prima mea excursie în grup, la munte. în acele lungi drumeţii mă încânta să merg cu grupul fruntaş, trăgând de toţi copiii să avanseze. Eram obosit, fără îndoială,

dar să ştiu că puteam să merg mai rapid decât ceilalţi a fost prima mea experienţă „simte-te puternic în lipsă”.

Beneficiile emoţionale ale exerciţiului sunt:

- Experienţa de putere, de dominare
- Experienţa de eliberare
- Plăcere

Cheile toleranţei la frustrare

Cheile pentru a facilita TCF sau „a ne simţi puternici în lipsă” sunt:

a) Să înlăturăm importanţa sentimentului de comoditate.

b) Să folosim comoditatea pentru ascuţirea simţurilor noastre şi să experimentăm plăceri mai intense.

Să analizăm primul punct: să eliminăm vanitatea comodităţii.

Societatea ne inoculează ideea că acest confort stă la baza stării de bine. O face prin intermediul unor reclame înşelătoare la diverse produse, de exemplu maşini de spălat care aduc fericirea.

în reclamele TV, simpla apariţie a unei maşini care spală foarte bine, centrifughează foarte rapid şi este silenţioasă ne face să credem că graţie ei posesoarea este o femeie împlinită, cu o satisfacţie vecină cu Nirvana. Este portretul fericirii supreme! Acelaşi lucru se întâmplă cu autoturismele, aspiratoarele şi toate celelalte.

Cei care fac reclamele nu spun niciodată

adevărul: „Această maşină de spălat are o serie de avantaje, spală mai bine cu mai puţin efort, o face mai rapid şi silenţios. Punct: nimic mai mult”.

Ştiu că dacă s-ar limita la adevăr ar vinde mult mai puţin, pentru că au învăţat că atunci când asociază fericirea cu un produs, ne fac să-l dorim în mod exagerat. Marea majoritate a reclamelor constituie o escrocherie la adresa speciei umane, pentru că ne consideră fraieri: pun comoditatea – o plăcere efemeră şi lipsită de substanţă – în faţa binelui suprem: fericirea.

Trăiască incomoditatea!

Ne putem salva de la această atracţie nebună pentru comoditate dându-ne seama de faptul că o viaţă extrem de comodă nu este o viată fericită.

Să ne imaginăm că suntem plasaţi pentru tot restul vieţii într-o cameră cu o temperatură perfectă în permanenţă, cu mâncarea cea mai bună, cu masaje şi îngrijiri deosebite. Fără posibilitatea de a ieşi de acolo, pentru tot restul vieţii. Ne-ar face fericiţi? în niciun caz! Am sfârşi prin a fi sătui de atâta comoditate.

Mi s-a întâmplat şi mie să ajung într-un pseudoparadis, pentru un weekend, acum mulţi ani. Prietena mea de atunci era ziaristă şi a primit cadou – în schimbul unui reportaj – două zile într-un hotel de lux care se numea Le Méridien Ra, în Tarragona.

Locul era un fel de palat faraonic unde clientul

ar fi trebuit să se simtă asemeni lui Ra, zeul Soarelui. Când ajungeai acolo vedeai mişunând o sumedenie de valeţi care căutau în mod constant dorinţele nesolicitate ale clienţilor: „Domnul doreşte ceva? Cu ce vă pot ajuta?" Erau peste tot şi era suficientă o privire ca să sară în ajutor.

Era un lux nemaipomenit: materiale scumpe, curăţenie extremă şi, bineînţeles, servicii de masaj, izvoare termale şi mâncare excepţională la discreţie.

Am ajuns în somptuoasa încăpere care ne era rezervată, unde aveam o privelişte încântătoare spre plajă – locul în care as fi vrut eu să stau în schimbul acelui sicriu luxos pentru bogaţi pretenţioşi şi plictisiţi.

De fiecare dată când ne încearcă tentatia de a ne plânge de incomoditate, să ne amintim minciuna zeului Comoditate.

Comoditatea este bună doar în doze mici. O viată sănătoasă este o viată activă, animată şi în mişcare, unde incomoditatea ne face mai puternici, mai interesanţi şi mai fericiţi.

Dieta extazului

Multe dintre întâmplările şi pildele din istoria psihologiei – iar aici includem şi religia – pot părea ciudăţenii fără sens, dar nu sunt. Le putem descoperi semnificaţia pe măsură ce ne adâncim în studiu. în realitate, aceste stranii relatări vorbesc despre fenomene reale, tangibile şi deseori descriu conceptele cele mai utile, secretele cele mai

profunde.

Una dintre aceste istorii este cea în care Iisus Hristos a urmat un ritual – s-a retras patruzeci de zile în deşert pentru a se ruga, singur şi fără nimic de mâncare.

Relatarea nu este chiar atât de absurdă, pentru că deja s-a dovedit că am putea rezista patruzeci de zile fără să mâncăm – nu şi fără apă – într-un foarte special exerciţiu de abstinentă.

Dar am putea să ne întrebăm: pentru ce a dorit să facă acest lucru? De ce nu s-a retras patruzeci de zile în deşert cu o desagă plină cu de toate? De ce să se supună la această probă?

Psihologia cognitivă poate oferi o explicaţie. A făcut-o pentru a-şi demonstra că fericirea vine şi pe stomacul gol. Sau, mai relevant: putem fi fericiţi în orice situaţie, chiar şi când experimentăm durere, anxietate şi chiar depresie. Cum este posibil?

Răspunsul cel mai corect este „pentru că se poate”. Pur şi simplu, pentru că mulţi au demonstrat-o. Este un fapt.

Iar explicaţia tehnică este aceea că în faţa unei emoţii foarte puternice, mintea face în aşa fel încât să dispară restul emoţiilor. Este ceea ce romanii descriau ca fiind: „Ubi maior minor cesat”: când apare ceva major, problema mai mică dispare. Bucuria debordantă împinge în plan secund orice altă senzaţie.

Fără îndoială, această emoţie intensă pe care a trăit-o Iisus în deşert era bucuria, iubirea

debordantă pentru viaţă. Acest bărbat era într-o stare de levitatie, în extaz, contemplând nisipul deşertului ancestral, se bucura de nuanţele apusului ca şi cum i-ar fi aparţinut.

Asceza milenară

Asceza este practicarea privaţiunilor cu un motiv spiritual. Este prezentă în toate religiile şi în filosofia antică. Scopul său: să creştem, să fim mai fericiţi, să ne transformăm în oameni mai buni. Cum funcţionează?

Asceza intervine în epurarea sistemului nostru de valori, ajutându-ne să evoluăm, să pătrundem în profunzime pentru a avea acces la autenticul izvor de forţă şi fericire.

în psihologia cognitivă se spune că pacientul trebuie să-şi schimbe radical concepţiile dacă vrea să observe un efect asupra emoţiilor. Spre exemplu, doar dacă eşti total convins că nu trebuie să cauţi aprobarea celorlalţi vei fi liber să acţionezi ridicol în orice împrejurare ori pentru a recunoaşte că eşti gay sau orice altceva ar putea fi în opoziţie cu standardul majorităţii.

De exemplu, pentru asta căutăm o sumedenie de argumente pro homosexualitate. Şi mai mult de-atât, solicităm susţinerea persoanelor gay! La final avem o schimbare majoră în gândire.

Asceţii fac acelaşi lucru în numele valorilor spirituale: au o abordare radicală pentru a evolua. Asceţii încearcă să demonstreze că bucuria de a

trăi, comunicarea cu Dumnezeu – sau cu Natura – pot fi forţe atât de acaparatoare, încât niciun rău nu poate rezista în prezenţa lor.

De aceea Sfânta Tereza de Âvila a scris un poem despre Dumnezeu:

> Oh, frumuseţe care depăşeşti
> Toate frumuseţile
> ... atât de multă forţă ne dăruieşti
> Pentru a ţine departe răul cu binele.

în aceste versuri sfânta exprima faptul că, prin Dumnezeu, „toate lucrurile se transformă în bine”. Aceasta este o emoţie puternică, e ca şi cum bucuria credinciosului îl poate dezbăra de orice emoţie negativă.

Autolimitarea, micile pedepse corporale, sunt incursiuni în esenţa spiritualităţii, în plăcere şi în bucurie. Niciodată comoditatea, bogăţia materială sau plăcerile lumeşti nu au avut o relevantă mai mică.

Asceza este un exerciţiu de curăţire: dispreţuim – pentru o perioadă – tot ceea ce nu are legătură cu iubirea şi plăcerea spirituală care ne fac să strălucim cu şi mai multă forţă. Si funcţionează!

Din punct de vedere psihologic, când lucrăm la TCF (Toleranţa Crescută la Frustrare), ceea ce facem este să generăm o emoţie pozitivă atât de puternică, încât să le anihileze pe toate celelalte (în mod special pe cele negative). Astfel se va produce miracolul de aproape a nu simţi foamea,

oboseala sau orice altceva care ne-ar putea supăra. „Iubirea mută munţii!”, spune Sfânta Scriptură.

Dependenţi de privaţiune

Odată am cunoscut o tânără care s-a călugărit. Cu puţin timp înainte de a lua această decizie, avea un foarte frumos păr lung şi blond. Era o superbă fată de douăzeci de ani, dar care suferea de multe perioade de apatie. Nu era nefericită, dar nici nu era încântată de viata ei.

După aceea, am întâlnit-o din nou la mănăstire. Nu i se mai vedea frumosul păr şi purta un veşmânt simplu, gri, dar surâsul ei lumina totul în jur. Deja nu mai avea nevoie de nimic lumesc.

Călugării şi călugăriţele tuturor religiilor trăiesc în încăperi foarte simple şi austere. Şi există un motiv: ca să se apropie de spiritualitate, să se concentreze pe valorile cele mai puternice din lume, să trăiască mult mai fericiţi. în desert este locul în care se deschide cel de-al treilea ochi, percepţia frumuseţii supreme.

De aceea religiile par să fie dependente de privaţiuni. Ce le dă acest lucru? Putere! Puterea de a se conecta cu partea cea mai frumoasă a minţii noastre, capacitatea de a se conecta cu frumuseţea lumii la nivelul cel mai profund. Invulnerabilitate.

Fericit în închisoare

în urmă cu ceva vreme am fost invitat să tin o conferinţă
în vechea închisoare Modelo din Barcelona[5], una[5] foarte specială, pentru că se află în centrul oraşului. Ideea era să ofer deţinuţilor o perspectivă asupra psihologiei cognitive.

A fost o experienţă foarte frumoasă şi interesantă, din mai multe motive. Pe de o parte, pentru că am avut acces într-o închisoare pentru prima dată. Pe de altă parte, pentru că am avut plăcerea de a-l cunoaşte pe Ivan, o persoană fascinantă, după cum vom vedea în continuare.

Modelo era o închisoare foarte veche, seculară, şi avea *tewa.* din atmosfera filmelor cu Alcatraz: forma hexagonală, culoarele lungi flancate de celule şi o curte cu un teren de fotbal şi de volei.

În timp ce mă plimbam şi încercam să-mi imaginez cum ar fi viaţa dacă aş fi închis acolo, am fost surprins de următorul lucru: printre figurile deţinuţilor în mişcare, uşi şi coridoare, privirea mi s-a oprit asupra unui tânăr de treizeci de ani, cu părul prins în coadă şi barba roşcată.

împingea un cărucior cu rufe şi avansa în direcţia mea. Era înalt, îmbrăcat cu o jachetă a unei echipe de fotbal italiene.

Acel tânăr se distingea dintr-un motiv: avea un aer complet diferit, atât de puternic, încât acea viziune mi-a rămas întipărită în toate detaliile.

Se mişca în timp ce-şi făcea treaba afişând un zâmbet larg şi frumos.

Ivan era unica astfel de apariţie de acolo: iradia pur şi simplu fericire. Tânărul părea o imagine color într-o multitudine de imagini alb-negru.

Acum revăd totul în slow motion: Ivan a trecut pe lângă mine cu această luminozitate intensă... şi după ce m-a depăşit s-a întors la conversaţia şi la viteza normală de înainte.

Puţin după aceea m-a întâlnit în sala mare, la conferinţă.

Discursul meu a fost puţin atipic pentru că, pe tot parcursul lui, am avut senzaţia că publicul nu mă urmăreşte. Era prima dată când mi se întâmpla una ca asta. Am început să simplific nivelul explicaţiilor, folosind un limbaj obişnuit, deşi cred că nu am reuşit.

în sfârşit, am ajuns la momentul întrebărilor şi am încheiat cu speranţa de a fi ajutat un pic acest segment al societăţii de care cu totii uităm.

Funcţionarii care mă invitaseră m-au însotit când am ieşit din sală. Dar înainte de a părăsi incinta, a apărut în faţa mea, din nou, tânărul cu chipul luminos. Ivan mi-a întins mâna şi mi-a spus:

— Genială conferinţa! Dumneavoastră sunteti Rafael Santandreu? E adevărat?

Salutul lui m-a luat prin surprindere. I-am strâns mâna.

— Te rog să nu-mi spui dumneavoastră! Ţi-a plăcut discursul?

— M-a încântat! Nu o să-ti vină să crezi! Eu am învătat totul singur, aici, în închisoare. Şi este ca şi cum tu ai fi explicat asta în detaliu!

— Serios? am întrebat surprins de entuziasmul său.

— N-o să crezi, dar eu am învătat să fiu fericit aici, totul este numai în mintea noastră. Rudele mă caută şi mă

9 întreabă cum mă simt, eu le spun: „Mai bine ca niciodată!”, iar ei vor să mă ducă la psihiatru! – spune râzând. Dar eu îi îndemn: „Veniţi să mă vedeţi ca să vă convingeţi”.

în acel moment, consilierul social m-a chemat, pentru că aveam un prânz oficial cu o parte din personalul centrului. Spre regretul meu a trebuit să mă despart de Ivan şi de povestea lui fascinantă.

Dar, odată aşezat la masă, nu am putut să nu întreb:

— Acest tânăr care m-a salutat, Ivan, m-a impresionat foarte mult! îl cunoaşteţi?

— Cum să nu, este un tip fantastic. Este aici de doi ani, pentru trafic de droguri, şi cu toţii încercăm să-i reducem pedeapsa. Este persoana cea mai pozitivă şi cea mai amabilă pe care am întâlnit-o vreodată. Este un ajutor pentru toţi!, a răspuns Joaquin, consilierul social.

— Mi-a explicat că şederea lui aici este o lecţie unică. Că mulţumeşte vieţii pentru că a ajuns la Modelo.

— Rafael, eu cred că este cel mai fericit dintre toti: în-

clusiv noi, a conchis Joaquin.

La câteva luni de la această întâmplare, am aflat că Ivan a primit al treilea grad, ceea ce însemna că locuia într-un apartament sub supraveghere. Trăia în Barcelona şi lucra ca ospătar într-un restaurant.

A acceptat cu dragă inimă să se întâlnească cu

mine, pentru a vorbi despre experienţa lui în detenţie. Aceasta este conversaţia pe care am avut-o, pură experienţă practică a autoterapiei cognitive:

RAFAEL SANTANDREU: De ce te-au băgat la închisoare?

IVAN: Pentru că am transportat cocaină din Columbia. Eu urma să transport ilegal doar bani, dar mi-au pus şi cocaină în bagaj şi m-au prins. Trebuie să-ţi spun că eu pe atunci consumam cocaină.

R. S.: în bagajul tău erau droguri despre care tu nu ştiai... I: Da, da, da! Le-am văzut şi am înlemnit! Eu credeam că or să găsească doar banii şi m-am gândit: „Ce porcărie!”

R. S.: Şi în primul moment în care te-au arestat ce ai simtit?

I: Am avut un atac de panică! Era ceva fizic! Nu mă puteam opri din plâns! Aceiaşi poliţişti – care m-au tratat foarte bine, sincer – spuneau: „Niciodată nu am văzut pe cineva plângând aşa”. Nu mă puteam opri şi îi molipseam şi pe cei din celelalte celule. începeau să plângă toţi.

R. S.: Şi iubita ta te-a părăsit...

I: Da, a rezistat şase luni, săraca. E normal. A fost îngrozitor de dur, dar mi-a făcut o favoare.

R. S.: De ce?

I: îi mulţumesc enorm că m-a lăsat.

R. S.:...?

I: Timp de patru luni nu am putut citi nimic, cititul fiind maxima mea distracţie. Dar am fost şocat, mă durea îngrozitor, ca şi cum mi s-ar fi

rupt ceva înăuntru.

R. S.: Dar de ce spui că ţi-a făcut o favoare?

I: Pentru că graţie acestei despărţiri am putut să stau mai mult singur, să aflu atât de multe lucruri despre mine, să mă cunosc mai bine.

R. S.: Se poate trăi fericit în închisoare?

I: Da, eu când m-am „reprogramat”, am devenit fericit. La un moment dat am început să am doar activităţi valoroase şi am învăţat să am o libertate interioară, să apreciez micile lucruri, să preţuiesc oamenii, să pun pasiune în tot ceea ce făceam…

Uite, o să-ţi spun o glumă: într-o zi, în timp ce munceam, vine un poliţist superfrumos şi-mi spune: „Tu eşti Ivan?” îi răspund foarte mirat: „Cum, ştii că sunt Ivan?” şi-mi spune: „Pentru că unii profesori spuneau zilele trecute că în această închisoare se află un tânăr, pe nume Ivan, care este o minune de om: un bărbat fericit şi tot timpul vesel. Trebuie să fi fost tu, pentru că de câte ori vin în acest loc, văd că suntem cu toţii acri… mai puţin tu! Lasă-mă să te îmbrăţişez.” A fost foarte drăguţ! Bine, mi s-au întâmplat foarte multe lucruri de acest gen.

R. S.: Dar probabil că ai avut şi momente dificile?

I: Cu siguranţă, Rafael! Vorbim despre închisoare, nu de Port Ventura! Câteodată sufeream, dar nu renunţam la a fi fericit din această cauză. Acolo am învătat că durerea şi adversităţile nu sunt importante pentru bucuria interioară, în plus, fără a te simţi bine nu vei putea aprecia absenţa acestui a te simţi rău, nu crezi?

R. S.: Exact acum două săptămâni mi-a spus acelaşi lucru un taximetrist în Ciudad de Mexico! Si l-am văzut atât de mulţumit de viata lui…

I: Pentru că ne-au fixat în minte „plângerea” într-un mod constant. Eu înainte mă plângeam de tot şi exact de aceea cred că am căzut pradă drogurilor. Era un mod de a scăpa de toate stările mele proaste. Dar erau stări proaste pe care mi le cream eu însumi. în prezent, nu cred că există o situaţie suficient de rea pentru a mă plânge.

R. S.: Nici lipsa de libertate…

I: Conceptul de libertate este ambiguu. Chiar dacă nu sună prea bine, libertatea se află în interiorul fiecăruia. Eu am fost privat de mişcare, dar de libertate, nu. Mereu am fost liber.

R. S.: în ce sens?

I: în sensul că mintea mea este liberă pentru a evalua posibilităţile, pentru a găsi oportunităţi de a face lucruri frumoase.

R. S.: Ştii că asta a spus filosoful Epictet, care s-a născut sclav?

I: Ce interesant! Nu, nu ştiam!

R. S.: Cum era viata ta în închisoare?

I: Adevărul este că eram destul de ocupat. La început făceam sport, studiam Antropologia – cursuri la distanţă, aveam diverse sarcini de îndeplinit în închisoare şi am făcut şi muzică, am înregistrat două discuri!

R. S.: Acolo puteai să cânţi la vreun instrument?

I: Am avut chiar şi un studio personal! Aveam o sală de muzică, dar profesorul a fost transferat şi atunci s-a închis. Eu m-am oferit să mă ocup de ea

şi a fost super. Am reglat sonorizarea, bateria şi basul, am reuşit să obţinem mai multe instrumente şi taraam!! Mă lăsau să o folosesc câteva ore pentru înregistrările mele. Lucram de la şapte la unsprezece dimineaţa şi după aceea fugeam la studio, de la unsprezece la unu. A fost o perioadă foarte grea.

R. S.: Ce le-ai spune unor oameni care au anumite boli şi le suportă greu?

I: Să nu se lase copleşiţi de acest lucru! Problema rezidă întotdeauna în modul de gândire. Imaginează-ţi că toţi urmează să murim în curând şi este vorba despre a fi fericiţi acum, cu ceea ce avem şi putem face! Şi îţi jur că sunt o mie de lucruri de făcut! Este o chestiune de conştiinţă: eu m-am trezit datorită închisorii şi mi-am dat seama de acest lucru. Am avut noroc!

R. S.: Tu când eşti neliniştit ce faci?

I: Cânt la tobe. Fac sport. Asta funcţionează extraordinar împotriva stresului. Imediat mă simt mai bine. Dar am grijă foarte mare de gândurile mele, pentru a nu pune presiune pe mine şi pentru a nu mă plânge.

R. S.: Si când eşti trist?

I: Oooh! Compun nişte piese foarte frumoase! De exemplu, după o suferinţă în iubire îmi ies nişte cântece foarte frumoase, foarte profunde, dar mai puţin pentru mine.

R. S.: Şi după aceea îţi trece?

I: Bineînţeles, trece imediat!

R. S.: Atunci când oamenii se consumă foarte mult pentru o problemă emoţională este pentru că

apare ideea, fantezia că va dura pentru totdeauna.

I: Ah, da, da! Totul trece: şi asa-zisul bine, şi asa-zisul rău.

R. S.: Ştii că asta spune şi budismul? într-o carte a călugăriţei Perna Chodron, *Când totul se prăbuşeşte,* se explică în detaliu.

I: Ştii că eu nu sunt psiholog, nici filosof, nimic. în prezent sunt ospătar şi muzician în timpul liber.

R. S.: Chiar aşa, cum îţi merge la serviciu?

I: Excelent, lucrez lângă plajă şi doar văzând culorile mării îmi vine să plâng de bucurie. în plus, am oportunitatea de a cunoaşte oameni extraordinari în fiecare zi. Acum trebuie să duc la bun sfârşit această muncă, pentru a îndeplini cerinţele eliberării condiţionate, dar după aceea sper să mă întorc la muzică. Deşi o fac la nivel de amator deocamdată, m-as bucura să o fac toată viata.

R. S.: Cu siguranţă că sunt oameni dificili şi acolo...

I: Ştii doar, Rafael, că suntem cu totii şi facili, şi dificili. La serviciu am o colegă foarte agitată, cu o atitudine foarte complicată. Ştii de ce ar avea nevoie această femeie?

R. S.:...?

I: De dragoste! Eu o îmbrăţişez de mai multe ori pe zi. Ce se întâmplă? Ea nu consideră că merită să fie iubită? Şi eu pot face greşeli. Dă-ţi seama că eu am transportat peste graniţă bani – şi droguri, deşi nu am ştiut. Am fost inconştient. Să recunoaştem, este vorba despre vindecare şi despre a face lucruri frumoase.

R. S.: Noi, psihologii, avem de-a face foarte des cu o afecţiune care se numeşte „depresie de abandon”, ca atunci când te părăseşte partenerul sau partenera... Tu ce i-ai spune cuiva care se simte aşa?

I: Eu mi-am demonstrat mie însumi că pot fi fericit şi fără pereche. în cei trei ani petrecuţi la închisoare nu am avut pereche şi am fost foarte fericit. Câteodată, când sunt la începutul unei relaţii, spun că am fost într-o mănăstire, pentru reconectare spirituală. Ca să nu le sperii din prima, în realitate, chiar a fost ceva de genul ăsta. Călugării nu au pereche şi nici relaţii sexuale şi se simt perfect aşa.

R. S.: Exact! Asta le spun eu acestor oameni. Le dau exemplul călugărilor şi călugăriţelor...

I: Ce bine! Totul se întâmplă în mintea noastră. Acolo este, Rafael.

R. S.: Apropo, Ivan, tu îţi corectezi gândurile, ai grijă de dialogul tău interior?

I: Cu siguranţă! Am învăţat să o fac. De multe ori, apare un gând negativ, cum ar fi „Şefa mea este insuportabilă!” şi atunci îmi spun: „Nu, nu este adevărat, trebuie să înţeleg că nu suntem toti la fel. Ea are un defect, eu am altele. în plus, ea este aşa pentru că nu a învăţat cum să facă mai bine. Acest lucru nu este atât de grav. Ai milioane de lucruri mai grave, cum ar fi să cadă bombe peste oraşul tău”. Şi imediat încep să mă simt mai bine.

R. S.: Mulţumesc mult, Ivan, pentru timpul şi pentru exemplul tău.

I: Eu îti mulţumesc! Adevărul este că nu am fost niciodată atât de fericit cu mine însumi. Cred că niciodată nu am simţit plăcerea de a fi cine sunt: acceptând lucruri, schimbând altele şi îmbunătăţind, crescând. Toţi putem să facem la fel. Totul este în mintea noastră, Rafael. Acolo este cheia.

în acest capitol am învăţat că:

- Exerciţiul „să ne simţim puternici în lipsă" constă în a ne lipsi de comoditate şi a simţi o imensă senzaţie de putere.
- Să tolerăm frustrarea este foarte uşor, când avem nevoie de foarte puţin pentru a ne simţi bine.
- Cu cât mai multă dragoste de viaţă avem, cu atât vom reuşi să ne simţim mai bine în raport cu dictatura comodităţii.

Să privim mereu o pierdere ca pe o oportunitate

Un bărbat se plimba pe o plajă lamentându-se: „Dacă aş avea o maşină nouă, aş fi fericit!”

La un moment dat, s-a oprit să privească către orizont şi şi-a spus: „Dacă aş avea o casă mai mare, aş fi mai fericit!” Exact atunci a văzut lângă el un săculeţ cu pietricele şi a început să arunce una câte una în mare, de fiecare dată spunând:

„Dacă aş avea asta sau cealaltă, aş fi fericit...”

A făcut acest lucru până când nu a mai rămas decât o singură piatră, pe care a păstrat-o. Când a ajuns acasă şi-a dat seama că acea piatră era un diamant de o foarte mare valoare.

„Ghinion! Dacă nu aş fi aruncat toate pietrele, acum aş fi fost fericit!”

Această poveste ne spune că în orice moment există surse inepuizabile de gratificare. Dacă ştim să le apreciem, niciodată nu ne vom gândi că ne lipseşte ceva. Plenitudinea rezidă în a ne da seama că avem deja tot ce ne trebuie. Dacă ştim să apreciem, niciodată nu ne vom gândi că ne lipseşte ceva. Fără îndoială că pentru mintea omului nebun, imposibil de satisfăcut, nicio bogăţie nu ar fi suficientă.

Acum ceva timp am avut o experienţă-cheie în propriul efort de dezvoltare personală. Iubita mea, de care eram îndrăgostit, m-a părăsit de pe o zi pe alta. într-o zi era acaparată total de mine şi în următoarea zi a fost complet atrasă de altul. Ceea ce italienii numesc „să schimbi calul în mers”.

La fel cum li s-a întâmplat şi altora, m-a dărâmat. Mi-a provocat o mare depresie de abandon. Simţeam un gol enorm şi aveam o anxietate constantă, care se materializa într-o durere acută în piept. în fiecare zi mă gândeam la ea. Cam de o sută de ori, nu glumesc. Şi fiecare dintre aceste gânduri mă tortura ca un pumnal în inimă. Şi cum să nu fie aşa? Eram afectat şi de sindromul „De ce?”. Mă întrebam în fiecare zi cum de a putut fi atât de crudă cu mine: „Dacă ne era atât de bine, dacă îmi promisese iubire eternă, ce nebunie a apucat-o?”. Nu mai aveam poftă de mâncare, dormeam foarte prost şi toate planurile mele prezente şi viitoare căzuseră în uitare. Viata mea nu mai valora nimic fără ea.

îmi amintesc că într-una dintre zilele mele de suferinţă m-am întâlnit cu prietenul meu Kiko, un veteran al meditaţiei budiste. I-am povestit drama mea la o bere. Kiko, energic şi pozitiv ca întotdeauna, mi-a spus:

— Frate, cât mă bucur!

Nu mă aşteptasem la un dialog convenţional cu el, dar nici chiar asa.

— Trebuie să o suni ca să îi mulţumeşti!, a continuat el.

— Ce naiba spui? Dar m-a distrus!

— E spre binele tău, mi-a zâmbit el. Nu-ţi dai seama ce oportunitate fantastică de schimbare ai?

Ne-am terminat berile şi m-am îndreptat spre casă mai nefericit ca niciodată. Dar în câteva zile – miracol al ştiinţei cognitive – am înţeles ce mi-a spus Kiko. Cu siguranţă, avusesem nevoie de o situaţie conflictuală, de adversitate, ca să mă transform într-o persoană mai puternică. Parcă mi se deschisese mintea, puteam să îmi folosesc dezamăgirea ca să fiu mai fericit.

Pastila roşie, pastila albastră

Acum ceva vreme, celor care veneau la cabinet distruşi în urma unei pierderi le propuneam un exerciţiu inspirat din filmul *Matrix.*

Este acolo o scenă în care Morpheus îl pune pe Neo să aleagă între pastila roşie şi cea albastră. Dacă o alegea pe cea roşie, destinul lui urma să fie ca până atunci: un om obişnuit, care are un job şi o viaţă cu bune şi rele. Cealaltă însemna să vadă realitatea cu totul altfel şi să capete puteri supranaturale.

Iar eu le spuneam pacienţilor:

— Imaginează-ţi că ai de ales între două variante. Dreapta înseamnă „recuperarea partenerului pierdut”, iar stânga „fericire deplină”, care consistă în a trăi fiecare situaţie din viaţa ta într-o manieră extatică. Dar poţi alege doar una.

Toţi pacienţii răspund:

— Ah, aleg stânga, „fericire deplină”.

în plus, aceasta este realitatea vieţii. Maxima

maturitate emoţională cere să ştii să renunţi la tot – când vine rândul –, dându-ţi seama că poţi fi fericit instantaneu fără ce ai pierdut. Aceasta este cheia. Este exact ca atunci când ne ataşăm de un anumit lucru care ne face nevrotici şi slabi. Asta este capcana nefericirii.

De aceea, când Kiko mi-a spus „Trebuie să o suni ca să-i mulţumeşti", avea foarte mare dreptate. Aveam ocazia să fiu mai fericit. Renunţând la fosta mea iubită, aş fi putut atinge un nivel superior de putere emoţională.

Fericita zi a accidentului

într-una dintre cărţile mele anterioare am descris o persoană specială, un italian care, la optsprezece ani, şi-a pierdut motricitatea picioarelor în urma unui accident de schi.

I-au luat un interviu cu ocazia unei invenţii: un fel de scaun cu rotile vertical – genul Segway – cu ajutorul căruia paraplegicii să se poată deplasa în poziţie aproape dreaptă.

Interesant era că Paolo afirma că era persoana cea mai fericită din lume şi că după părerea lui acest lucru era datorat accidentului. Spunea chiar: „Dacă aş putea schimba ceva în viata mea, nu as înlătura ziua accidentului".

Cu tot sufletul povestea că paralizia l-a transformat într-o persoană mult mai complexă şi că antrenamentul pentru mobilitate era principala activitate din viaţa sa.

Paolo a înţeles – de o manieră profundă – că plenitudinea este în mintea noastră: nu în a putea

merge, în a fi sănătos sau în a avea iubită ori prietenă. Starea de bine mentală nu are de-a face cu nimic extern.

Accidentul i-a confirmat acest lucru magic şi acum putea fi cât de fericit voia, pentru că depindea numai de el.

La câteva zile după conversaţia mea cu Kiko, eram la munte, reflectând la situaţia mea. Am înţeles atunci sensul cuvintelor lui Kiko şi ceea ce mai târziu urma să citesc în interviul lui Paolo. înţelegerea m-a luminat ca o rază. Imediat, ca prin magie, mi s-a luat de pe suflet toată supărarea; am pierdut complet teama de a nu o avea lângă mine pe fosta mea iubită.

Am trăit acelaşi fenomen mental ca Paolo Badano. îmi dădeam seama că dacă voiam să fiu o persoană specială, trebuia să mă detaşez de fosta mea iubită şi de tot ce îmi stătea în cale, la fel cum el se detaşase de cel care fusese înainte de accident. Şi nu puteam face nicio excepţie.

Să nu păstrezi nimic

După cum am văzut într-un capitol anterior, sănătatea mentală se bazează pe „renunţarea bucuroasă”. în realitate, este uşor dacă înţelegem fenomenul pilulelor: „în cea din stânga întotdeauna este fericirea deplină”.

Dar, spre nefericirea noastră, cel mai frecvent opunem o rezistenţă la renunţare, până la un nivel exagerat. în acest sens există voinţa subiacentă în a menţine starea de rău, chiar dacă această atitudine ne distruge.

în cazul abandonului, este foarte clar. Oamenii nu vor să-i lase să plece pe cei pe care îi iubesc. Iar acesta este exact ultimul pas în lupta lor; până când nu o fac, nu se pot vindeca.

Dar fantezia lor le joacă feste, o dată şi încă o dată, con- vingându-i de o idee absurdă: „Când vom fi împreună, în sfârsit vom fi fericiţi".

Cu anorexicele se întâmplă la fel. Sunt tinere dificil de tratat pentru că se agaţă de frumuseţe, în ciuda faptului că această himeră le înnebuneşte. în aceste momente eu le spun un lucru care s-a dovedit a fi un element-cheie în munca mea: „Trebuie să rămânem cu nimic". Dacă vrem să fim fericiţi şi chiar să fim excepţionali, trebuie să fim în stare să renunţăm la tot.

lisus Hristos, neînduplecatul

Se spune că lisus Hristos şi apostolii lui mergeau prin satele din Sinai, propovăduind Buna Vestire. Devenise cunoscut şi erau primiţi cu entuziasm peste tot.

într-unul dintre aceste locuri, după o predică tulburătoare a lui lisus, un tânăr emoţionat s-a apropiat:

— V-am urmărit toată săptămâna. Mă încântaţi! Pot să mă alătur şi eu? Este ceea ce doresc cel mai mult pe lume.

lisus i-a răspuns surâzând:

— Bineînţeles, toti sunt bine-veniti! Dar, stai, tu nu eşti fiul primarului, cel mai bogat om din sat?

— Da, tatăl meu este stăpânul tuturor pământurilor de aici, explică tânărul.

— Şi tu, de asemenea, eşti bogat, nu-i aşa?

— Da.

— înainte de orice, trebuie să vinzi totul şi să dai la săraci.

După aceea ni te poţi alătura, i-a explicat Fiul lui Dumnezeu.

Tânărul a îngheţat. După câteva momente de stupoare, a răspuns:

— Bine, dacă este asa, atunci voi vedea... şi o să vă anunţ *ce voi face.*

Povestea spune că nu l-au mai văzut niciodată după aceea.

Frecvent le istorisesc această poveste pacienţilor mei şi adaug:

— Dă-ţi seama că lisus putea renunţa la tot. Şi nu o spunea în glumă. Fără îndoială, psihologia cognitivă îţi cere să renunţi doar la ceea ce viaţa te obligă să o faci. Este mult mai uşor, este vorba despre lucruri pierdute deja.

în cazul despărţirilor, le cerem să renunţe la cel pe care-l iubesc. Nu trebuie să fie atât de dificil, ţinând cont că acest lucru este deja pierdut.

Anorexicele trebuie să renunţe la frumuseţe, la a fi slabe ca sursă de împlinire.

De altfel, cu totii trebuie să renunţăm la anumite situaţii neprevăzute care ne pot apărea în viitor. Dacă vrem să fim cu adevărat fericiţi şi puternici, nu putem să nu renunţăm: nu putem să nu rămânem cu nimic!

Să vezi măreţia

Pe parcursul vieţii toţi experimentăm momente în care cineva ne necăjeşte, ca puştii care se joacă de-a prinselea, se împing şi îşi fac vânătăi.

Este posibil ca toate aceste copilării – le vom numi „trădări”, „umilinţe” sau „lovituri îngrozitoare” – să fie percepute de noi atât de exagerat, încât să ne producem noi înşine traume, foarte departe de adevăr şi care nu au niciun rol constructiv.

Este complet greşit să lăsăm aceste mici „necazuri” să acţioneze ca nişte „pumnale” mortale.

Dacă am putea fi într-o navă spaţială, privind armonioasa Terra de la distanţă, aceste gânduri nevrotice s-ar risipi singure, precum bruma de dimineaţă.

„Trădarea”, „pumnalele”, „vexarea” sunt doar în mintea noastră nevrotică. în frumoasa imensitate a realităţii, aceste expresii melodramatice pur şi simplu nu au sens.

Toate aceste asa-zise răni sunt invenţii, din multe motive. Primul motiv şi cel mai important este că în sânul abundenţei vieţii – al numeroaselor noastre oportunităţi de a ne bucura – orice împunsătură din partea celor din jur nu reprezintă nimic.

Mariola se plângea, la fel, de abandon. Partenerul ei decisese, tot de pe o zi pe alta, să o părăsească pentru o colegă de serviciu cu zece ani mai tânără. Cum putea face asta când doar cu o

săptămână înainte făcuseră dragoste pasional? Când el îi spusese, exact cu o zi înainte, că nu-şi putea imagina viaţa fără ea?

Mariola îi fusese alături în multe momente dificile: când i-a murit tatăl sau când şi-a pierdut jobul şi a locuit la ea timp de un an. Nu-i venea să creadă ce i se întâmpla, nu-l recunoştea pe acel bărbat! Cu siguranţă că era împreună cu cealaltă de mai mult timp. Persoana pe care o iubea cel mai mult pe lume o trădase. O folosise şi nu o apreciase deloc.

în conversaţiile noastre mi-a spus:

— Nu o să mai pot avea o altă relaţie. Nu pot să risc să trec prin acelaşi lucru încă o dată.

Mi-era foarte greu să o ajut. Venea săptămână după săptămână tot mai deprimată. Dar, la un moment dat, am discutat un concept care i-a permis să-şi revină din acel şoc. Este o idee pe care o putem numi „să vezi măreţia”.

Constă în a înţelege că micile răni pe care ni le face viaţa simt insignifiante în comparaţie cu capacitatea de a iubi viaţa, de a exprima miraculoasa ei frumuseţe. Este adevărat că logodnicul Mariolei i-a oferit multe momente frumoase, încât proiecţia unui viitor minunat era încântătoare. Dar dacă Mariola se deschidea în faţa frumuseţii vieţii – a supremei frumuseţi – toate aceste momente ar fi rămas minuscule. Aprecierea a tot ce este în jurul nostru ne poate produce atât de multă dopamină şi serotonină, încât orice adversitate se reduce la zero.

Există supărări de toate tipurile. Adesea am

descoperit probleme cauzate de un tată cu un comportament nepotrivit faţă de fiica lui. Pacienta – de multe ori – atribuie problemele ei sexuale acestui amănunt din istoria sa personală. Dar am întâlnit şi femei care au avut acest gen de experienţă şi au trăit o sexualitate extraordinară.

Toate sunt zgârieturi, nu rămânem cu nimic! Epictet, filosoful născut sclav, aşa le vedea. Cosmonautul din spaţiu, la fel.

Criza de creştere

în religie se spune că o criză este o experienţă spirituală. Când viaţa te dă cu capul de toţi pereţii, până şi minţile cele mai închise pot fi iluminate.

Atunci când Saul a căzut de pe cal, pe drumul către Damasc, şi a auzit vocea lui Dumnezeu: „De ce mă urmăreşti?”, a trăit în realitate fenomenul despre care vorbim. Cu siguranţă această istorie este o metaforă a tipicului eşec personal.

îmi amintesc că în studenţie, un prieten pe nume Juan Carlos a primit o lovitură teribilă: soţia l-a părăsit după doi ani de căsnicie. Viaţa lui s-a prăbuşit; familist convins, s-a trezit dat afară din casă de pe o zi pe alta, teribil de singur într-un oraş pe care nu-l cunoştea.

Juan Carlos avusese o viată atât de veselă, iar acum era de nerecunoscut, profund deprimat. Prietenii îl sfătuiau să iasă. La o cină, eu şi prietena mea Cristina i-am vorbit despre religie, o temă pe care la acel moment o trăiam cu intensitate. îi vorbeam despre iubirea universală,

despre o viaţă deschisă către miracol, despre posibilitatea de a trăi în armonie cu toti şi toate.

în acel moment lui Juan Carlos – ateul, adeptul rezoluţiilor, omul hiperraţional – i s-au deschis ochii şi mesajul spiritual l-a captivat pentru prima oară în viaţa lui. Afundat complet în nefericirea lui, a văzut lumina şi, pentru prima dată după luni întregi, a reuşit să doarmă liniştit.

în perioade dificile avem posibilitatea de a creşte, de a evolua spiritual, pentru că suntem mult mai deschişi învăţăturii. Ni se deschide o breşă la fel ca în mintea lui Saul, prin care poate pătrunde o nouă dimensiune a armoniei interioare.

Când eşti copleşit, trist, îndurerat, complet afundat într-o problemă – având sau nu dreptate –, uită-te în jurul tău, te rog! Şi gândeşte-te că frumoasele frunze ale copacilor îţi vorbesc, cerul albastru străluceşte pentru tine, liniile simetrice ale clădirilor elegante sunt conectate cu tine, încearcă să-ti demonstreze că totul este iubire! Că tu faci
parte din ea şi eşti atât de măreţ şi de armonios, încât nimic
din ceea ce te nelinişteşte nu este demn de fi luat în seamă. Deschide-te complet către această viziune.

Aceste zile în care te simţi zdruncinat vor fi un cadou pentru tine. Pentru că sunt autostrăzi către creşterea personală. Acceptă provocarea şi începe să lucrezi cu raţionalitatea ta, debarasează-te de tot ceea ce eşti ataşat, renunţă şi fii fericit.

Efortul de creştere personală este, câteodată, asemenea razei care l-a luminat pe Saul, dar în

general necesită mai multe sesiuni de muncă intensă care, acumulate, dau preţiosul său fruct.

Plănuieste să te dedici acestui lucru câteva zile sau câteva săptămâni. Fă în aşa fel încât ziua de azi, deşi funestă, să se poate converti în începutul unei mari transformări. Ţine minte când a început totul: sărbătoreşte ziua de astăzi. în scurt timp vei spune: „La acea dată, Dumnezeu a iniţiat incredibila mea revoluţie interioară".

Să construieşti de la temelie

Lamentarea este un mare inamic al fericirii, e insidioasă şi misterioasă. Lamentarea ne spune că întotdeauna ne lipseşte ceva pentru a fi bine, când adevărul este că înotăm în abundenţă. Niciuna, absolut nicio plângere nu este reală: pereche? Sănătate perfectă? Alt job? Ducă-se!

Pentru a înţelege că putem fi fericiţi aşa cum suntem, ne folosim de conceptul „să construim de la temelie".

De multe ori ne invadează ideea că ne lipseşte perechea care să ne iubească sau mai mulţi prieteni... ori să trăim la New York sau în Formentera.

Pentru a combate această iluzie, putem să ne spunem următorul lucru: „Fie că este adevărat (sau nu), trebuie să începem să construim de jos".

Altfel spus: „Cea mai bună soluţie pentru a avea o pereche sau mai mulţi prieteni, ori să trăim în New York... este să fim capabili să fim fericiţi acum, exact aşa cum suntem".

Sau: „Exact acum sunt capabil să fiu fericit cu ce am, îmi construiesc cel mai bun viitor posibil”.

Motivul fundamental al acestei afirmaţii este că pentru a ne realiza obiectivele este mai bine să fim fericiţi, radiosi, plini de energie curată şi debordantă.

Când ne simţim împliniţi totul devine fantastic de uşor, în plus, aducem vieţii noastre beneficii neaşteptate, cadouri nesperate, nu imaginate! Este ceea ce religia numeşte „providenţă”.

Vom vorbi despre acest incredibil fenomen, dar acum insist puţin asupra conceptului „să construim de la temelie”.

Ţi-ai dori să ai o prietenă? Va fi mult mai simplu dacă ştii să fii fericit singur.

E un concept paradoxal, dar natura şi ştiinţa sunt pline de fenomene paradoxale.

Altfel spus: „învăţăm să fim fericiţi fără nimic, câştigăm forţă emoţională... şi după aceea totul va veni de la sine”.

A cincea treaptă de creştere personală

La utilul concept „să construieşti de la temelie” se asociază un altul, pe care-l putem numi „să avansezi în orice situaţie”. Devenim mult mai puternici demonstrând că putem fi extraordinari în situaţii care până acum ne stresau.

De exemplu, să ne fie bine un weekend fără să vedem pe nimeni sau să ne simţim minunat într-o seară în oraş fără să bem „
deloc alcool. Inclusiv cu durere, anxietate, nervi

sau orice ar fi.

Exerciţiul „să avansezi în orice situaţie” este cea mai bună metodă de a grăbi construcţia unei vieţi mai bune.

Următoarea schemă explică cum această strategie este o evoluţie din prima clipă:

Să construieşti de la temelie (Să fii bine aşa cum ...)	Să avansezi în orice situaţie Să reuşeşti să te simţi extraordinar în din ceîn ce mai multe situaţii.

Dacă ne demonstrăm nouă înşine că ne putem bucura de viaţă în absolut orice situaţie, vom fi complet liberi! Mai presus de orice, vom fi liberi să creăm o lume personală din ce în ce mai bună, din două motive:

a) Pentru că vom fi plini de energie.

b) Pentru că nu ne este frică de nimic.

Siguranţa pe care ne-o dă faptul că trăim într-o lume accesibilă ne va face să ne simţim puternici ca Spiderman, cu multă dorinţă de a explora, de a întreprinde şi de a cuceri lumea. Pe de altă parte, vom transmite minţii noastre mesajul: „în această viaţă, nu este nimic de care să mă tem", „Nu există situaţie care să mă incomodeze". Şi, mai mult decât să ne-o spunem, să ne-o demonstrăm.

Pentru a încheia acest capitol despre pierdere, aş vrea să fac o referire la un articol pe care l-am citit în *Daily Record,* pe care mi l-a trimis unul dintre pacienţii mei cei mai iubiţi. Au intervievat o femeie de treizeci şi unu de ani numită Fiona Munro, care suferea de o formă foarte agresivă de cancer ovarian. Ştia că i-a mai rămas puţin timp de trăit, cel mult un an, dar atitudinea ei era incredibil de plină de viaţă.

Fiona spunea: „Dacă aş avea opţiunea de a schimba cancerul pentru viaţa mea dinainte, aş refuza." Ca şi Paolo Badano, această femeie

aprecia adversitatea din viaţa ei, îşi dădea seama că i-a fost dat ceva foarte important. „Cancerul mi-a arătat că importanţa existenţei nu constă în a trăi mult sau puţin, ci în a trăi o viaţă foarte specială”.

Ziarul publica o fotografie a Fionei stând în poziţia lotus, liniştită şi surâzătoare. „înainte de operaţie eu îmi iroseam viata. Acum o trăiesc mult mai intens şi mai frumos. Dacă nu ar fi fost cancerul, niciodată nu aş fi descoperit acest mod de a privi viaţa.”

Fiona se căsătorise în urmă cu un an şi planifica să aibă copii în scurt timp, dar în interviu afirma că boala merita din plin: „A fost în realitate un cadou, deşi preţul este timpul limitat pe care-l mai am de trăit. Dar îl accept fericită”.

Fiona ne oferă un exemplu radical, dar poate că tocmai de aceea este şi mai valoros, cum a putut renunţa la tot.

Fericirea rezidă într-o schimbare totală de „cip”, şi, pentru a-l activa, viaţa ne oferă multe posibilităţi. Mi-a spus-o Kiko şi acum îţi spun şi eu: „îţi vei deschide mintea astăzi sau va mai dura?”.

în acest capitol am învăţat că:

- Pierderile sunt oportunităţi de evoluţie care ne pot face să ne simţim mai liberi.
- Dacă acceptăm provocarea de a învăţa, pierderea nu va fi problemă, ci o binefacere.
- Dacă nu o acceptăm, pierderea se va transforma în ceva dificil
- „Să vedem măreţia" înseamnă să ne dăm seama că

adversităţile sunt nimicuri în comparaţie cu marea noastră capacitate de a iubi viaţa.

- „Să construim de la temelie" este conceptul care ne va ajuta să acceptăm lipsurile fără probleme.
- „Să avansăm indiferent de situaţie" înseamnă să ne demonstrăm că ne putem bucura de toate situaţiile posibile.

10

Să fim atrăgători pentru ceilalţi

într-o dimineaţă, un tăietor de lemne avea nevoie de lemne pentru foc. S-a dus să-şi ia toporul, dar nu era la locul lui. A căutat peste tot, dar nu l-a putut găsi. Cu cât căuta mai mult, cu atât se enerva mai tare.

Atunci, cu coada ochiului, l-a văzut pe fiul vecinului spriji- nindu-se de un copac la marginea pădurii. Tăietorul de lemne s-a gândit: „Uite-l cum stă fără să facă nimic, cu mâinile în buzunar şi plin de el. Arată de parcă el mi-arfi luat toporul. Nu pot demonstra, dar cu siguranţă el este cel vinovat".

Tăietorul de lemne şi-a promis că se va răzbuna pentru furt.

A doua zi, când a ridicat un lemn pentru a-l pune pe foc, a găsit toporul pierdut. Era ascuns printre lemnele din casă. „Acum îmi amintesc! L-am lăsat aici alaltăieri".

La scurt timp l-a văzut pe fiul vecinului şi l-a măsurat din cap până în picioare: „Ce ciudat, parcă nu mai are aerul acela de vinovat".

Această poveste reliefează una dintre cheile charismei: să ştim s-o găsim la oricine. Atitudinea noastră le permite celorlalţi să strălucească şi nouă de asemenea!

Cele trei chei ale charismei

Există oameni care au o charismă extraordinară. Sunt atât de plăcuţi, încât toată lumea vrea să stea cu ei. Relaţionează dezinvolt cu ceilalţi şi fac ca toate interacţiunile să fie uşoare. Scot cu naturaleţe tot ce este mai bun în ceilalţi.

Se spune că Tom Cruise este una dintre aceste persoane. Are ceva atât de special, încât te face să te simţi în largul tău din primul moment. Te tratează de la început ca şi cum i-ai fi cel mai bun prieten.

Eduard Punset are, de asemenea, această atitudine. Lângă el te cuprinde o neobişnuită senzaţie de apropiere şi comoditate.

De aici impresia că indivizii charismatici se nasc aşa, pur şi simplu extrem de buni în relaţionările sociale. Este posibil, dar ştiu şi că e o abilitate care se poate învăţa. De altfel, am cunoscut multe persoane care lucrau singure la asta. Ca adolescenţi deciseseră că trebuie să deprindă uşurinţa cu care să trateze toate situaţiile, iar încercând şi învăţând din greşeli vor reuşi să ajungă atrăgători şi afabili.

Pe de altă parte, pe parcursul carierei mele am văzut mulţi pacienţi care aveau nevoie să deprindă abilităţi sociale cât mai repede, pentru că erau

extrem de timizi. Aplicând cele trei chei, vom vedea cum putem facilita schimbarea.

îmi aduc aminte de cazul Laurei. A trecut practic de la a nu scoate niciun cuvânt atunci când ieşea în societate la a se transforma într-o vorbăreaţă simpatică şi amabilă.

Pentru a reuşi această schimbare trebuie să ne amintim [3] trei principii în absolut toate interacţiunile noastre. Cel mai bine este să le memorăm în trei expresii scurte, pentru a le avea întotdeauna la îndemână:

1. Iubire
2. Companie
3. Virtute

Iubirea face referire la „a surprinde esenţa frumoasă a oamenilor". Este cea mai importantă atitudine dintre cele trei. Ne învaţă să avem încredere în esenţa bună a tuturor [3] oamenilor astfel încât să-i vedem ca pe posibili prieteni buni, ca potenţiali apropiaţi. Să vedem cum.

1. Iubire sau cum să surprindem esenţa oamenilor

în prezent, trăim foarte izolaţi. Ne este greu să avem încredere în cei din jur. Absurda viaţă capitalistă ne-a separat, iar acesta este principalul impediment împotriva charismei. De aceea, încercarea de a surprinde esenţa bună a oamenilor este instrumentul perfect pentru a reuşi să ne conectăm cu ceilalţi, să fim din nou „umani".

înseamnă să-i tratăm pe toţi cu iubire, din primul moment în care îi cunoaştem. De ce nu? Cu

toţii suntem copiii Naturii, programaţi să ne iubim aproapele. Este adevărat că de foarte multe ori avem îndoieli, dar aceasta este o reacţie anormală, nenaturală, fructul unei îndoctrinări absurde, care persistă de secole. Dar sub platoşa neîncrederii atât de acute azi continuă să existe acel copil care doreşte doar să fie iubit şi să iubească.

Istoria acestei pierderi a încrederii are legătură, ca de obicei, cu banii. Iată de ce: primul individ capitalist a inventat familia ca pe o instituţie prin care să-şi poată menţine averea. Acest prim bărbat bogat nu voia să piardă totul când nu va mai fi existat. Unica soluţie era să lase tot ce poseda ca moştenire celor mai asemănători lui: copiii săi. Pentru asta trebuia să se asigure că va găsi o femeie fidelă, care să-i facă copii doar lui. Astfel, s-a fondat uniunea maritală stabilă şi prima stirpe familială. După cum vom vedea, este o formă de a trăi izolat şi defensiv.

Dar fiinţa umană nu trăieşte asa într-un mod natural. Noi preferăm să trăim în grupuri şi să împărţim totul. Suntem animale înzestrate cu o imensă capacitate de a interacţiona cu iubire. Şi exact aceste relaţii strânse cu prietenii şi apropiaţii ne aduc maximă plăcere şi cele mai mari realizări. Suntem făcuţi pentru ele.

în prezent, cel mai firesc sentiment de iubire, forma elementară de bucurie datorată apropierii umane, apare când mergem în vacanţă cu un grup de prieteni şi interacţionăm atât de frumos cu ei. Trăim douăzeci şi patru de ore cu prietenii noştri şi ducem la bun sfârsit o activitate cu sens: ex-

plorarea şi diversitatea.

Cea mai rezonabilă şi mai plină de sens ar fi o existenţă cu infinite relaţii de prietenie profundă şi iubitoare, pentru a avea activităţi pline de sens:

- Să ne distrăm
- Să ne bucurăm de natură
- Să împărţim cu ceilalţi
- Să promovăm idei şi să avem relaţii constructive şi frumoase.

Şi nu să acumulăm bunuri pentru o stirpe lacomă, acest grupuleţ adesea patologic numit „familie”. Fiinţa umană este făcută să împartă bucuria în grupuri ample şi diverse. O ştim, pentru că astfel se poate obţine împlinirea supremă. în prezent trăim în familii, dar suntem foarte izolaţi. Când ne vom întoarce la triburi vom reuşi să împărţim mult mai mult.

Până atunci, ne putem reconecta cu tribul din jurul nostru. Cel puţin atunci când viaţa ni-l scoate în faţă. Aceasta este adevărata piatră de încercare a charismei: iubirea sau surprinderea esenţei bune, afectuoase şi prietenoase a lumii.

Proiectul african

Cândva, după ce voi încheia munca de psiholog, voi merge într-un loc din Africa sau din India – un loc cald – şi voi demara un proiect educativ împreună cu câţiva prieteni. Da! Vom face o comunitate dedicată iubirii.

Vom înfiinţa un orfelinat şi vom trăi împreună într-o casă frumoasă, în armonie şi dragoste. Cred

că aceasta este esenţa umană: să împărtăşim cu dragoste un proiect cu sens.

Gandhi a făcut ceva similar când avea vreo patruzeci de ani. A renunţat la cariera de avocat în Africa de Sud pentru a pune bazele unui *ashram,* o comunitate care trăia în natură, simplu, cultivându-şi propriile alimente.

Gandhi nu a mai renunţat niciodată la acest mod de viată. Mai târziu s-a mutat în India unde a fondat alt *ashram,* ai cărui membri aveau diferite naţionalităţi şi religii.

Şi eu voi pune bazele unui *ashram* şi voi trăi la fel. îmi place să cred că practic toată lumea s-ar putea califica să participe la acest proiect african. Cred că aproape TOŢI, odată convinşi de această formă de trai, vor adera la ideea mea.

Mulţi vor învăţa din nou să fie mai generoşi, să aibă încredere deplină în ceilalţi, să pună dragostea înaintea comodităţii. Dar, odată încheiată această muncă pedagogică, sunt convins că aproape toată lumea ar dori să facă parte din acest proiect.

Toţi suntem candidaţi la iubire

Sunt sigur că toţi oamenii sunt minunaţi în interiorul lor. De fapt, rămânem toată viaţa copii de patru ani care nu doresc decât să fie fericiţi şi să se joace cu ceilalţi. Trebuie doar să ne îndreptăm către interiorul fiecăruia pentru a-i demonstra frumoasele noastre intenţii şi pentru a exprima prin toate mijloacele că nu are de ce să se

teamă sau să se apere. Toate persoanele sunt candidate la proiectul meu african sau pentru orice alt proiect.

Şi când mă plimb pe stradă mă gândesc că un trecător – sau altul – care s-ar uni cu mine pentru această cauză, ar fi un minunat tovarăş de aventuri. Unora – în special celor morocănoşi – trebuie să le arătăm cum să fie iubitori şi pacifişti, dar fără îndoială o să reuşim acest lucru, cu multă iubire.

Eu numesc acest exerciţiu „să surprindem esenţa frumoasă a oamenilor" şi are următoarele obiective:

a) Să ne minunăm de frumuseţea oamenilor.
b) Să reuşim să ne conectăm cu ceilalţi.

Charisma, capacitatea de a interacţiona cu ceilalţi – de a-i atrage, de a ne amuza cu ei – înseamnă să ştim să ne conectăm cu semenii noştri de o manieră profundă şi iubitoare. Să-i vedem pe toţi ca fiind excepţionali, buni, candidaţii perfecţi pentru proiectul nostru african.

Cu această idee în minte, toţi oamenii vor face parte din familia noastră frumoasă, dintre prietenii noştri apropiaţi deja din prima clipă. Putem să îmbrăţişăm pe oricine şi să ne plimbăm împreună. Simţim că facem parte dintr-un mare trib pacifist şi iubitor.

Persoanele cele mai charismatice îi tratează pe toţi ca prieteni. Se îndreaptă către inima plină de bunătate a oamenilor. Direct! De la bun început! Vor să iubească pe toată lumea. Pentru a transforma în realitate această viată comunitară,

de ashram, trebuie să ne îndreptăm către esenţa iubitoare a celuilalt şi să-l îmbrăţişăm cu acceptare şi iubire.

2. Companie sau cum să rămânem aproape

Al doilea principiu pentru câştigarea charismei poate fi numit „obiectivul de a fi aproape, de a acompania”.

Persoanele timide se blochează pentru că pun presiune pe ele însele ca să fie interesante sau amuzante. De aceea, au tendinţa de a se lamenta că nu au nimic de spus. Se supun unei presiuni absurde căci, în realitate, relaţiile umane sunt extrem de uşoare şi nu necesită niciun efort.

Şi se întâmplă ca esenţa relaţiilor să nu rezide în această „încercare” de a-i distra pe ceilalţi şi de a întreţine conversaţii inteligente, ci pur şi simplu în „a ţine companie” şi „a împărtăşi”, cum o făceau membrii ashramului lui Gandhi sau ai viitorului meu orfelinat african.

Dacă e vreo „muncă” de făcut în aceste relaţionări umane, aceasta constă doar în a avea acces la copilul interior pe care toţi îl ascundem. Nimic mai mult. Cum facem cu cei mici când îi cunoaştem prima dată: ajungem la ei prin intermediul unei glume care le stârneşte cheful de joacă.

Dacă vrem să lăsăm în urmă timiditatea şi să ieşim în întâmpinarea charismei, secretul este să ducem la bun sfârşit, în fiecare dintre relaţiile noastre, această muncă de conectare sacră cu

ceilalţi. Să ajungem la copilul minunat pe care toti îl avem în interior.

J

Să fii ca o pisică

Efectiv, uneori ne săturăm şi atunci facem tot posibilul să renunţăm la a fi inteligenţi, simpatici, fermecători. Şi acest lucru ne blochează, pentru că, în realitate, relaţiile umane bune nu se bazează pe „renunţare”, ci pe a împărtăşi, a em- patiza cu iubire. Dacă noi avem tendinţa „de a renunţa”, interacţiunea nu va mai funcţiona.

Ceva similar se petrece cu sexul. Dacă ne propunem să avem o performanţă deosebită, cu siguranţă că nu vom reuşi nici să avem erecţie, pentru că sexul este ceva spontan, care vine din dorinţa autentică, lucru care este facil, aproape inevitabil şi exclusiv atunci când nu suntem presaţi.

Pacienţilor care au dificultăţi în relaţiile personale le spun mereu că cel mai bun exemplu sunt pisicile. Şi le cer să aplice „strategia pisicilor”.

Felinele sunt fascinante. în familia mea întotdeauna am avut pisici. îmi amintesc adesea torsul lor liniştitor, aşezate în poala mea în timp ce mă uitam la televizor sau citeam o carte. Le mângâiam capul şi şmecherele se întindeau astfel încât mângâierea să continue şi pe gât. Respiraţia lor cu pauze şi torsul atât de plăcut îmi creau impresia fermă că aveam cu adevărat companioni.

Oamenii îşi iubesc pisicile, dar să conştientizăm un lucru, şi anume că niciuna nu vorbeşte. Nu a fost cunoscută până acum nicio felină care să fi putut întreţine o conversaţie inteligentă, nici vreuna care să spună o simplă glumă. Nimic! Şi totuşi, sunt animale minunate pe care le apreciem exact pentru compania foarte plăcută pe care ne-o oferă.

O dată în plus, pisicile ne învaţă că la baza relaţiilor nu este discuţia, forţarea, comunicarea sofisticată, ci compania într-o manieră armonioasă: doar să fim prezenţi şi aproape. Nu este nimic mai frumos decât să poţi sta cu cineva fără să simţi nevoia să vorbeşti.

îmi aduc aminte că atunci când locuiam cu ai mei, ştiind că ei se află acolo, pe canapea sau făcându-şi de lucru în bucătărie, mă simţeam foarte bine. La un moment dat mă ridicam pentru a-i da un pupic mamei mele şi ca să văd ce gătea. Imediat mă întorceam la ale mele, bucuros ca o pisică. Faptul că ştiam că sunt acolo, fericiţi, în timp ce-şi vedeau de treabă mă făcea foarte fericit şi pe mine.

De aceea le spun deseori şi pacienţilor mei: „fiţi ca o pisică”.

Această strategie impune să-ţi oferi plăcuta companie celorlalţi. Aşa îi vorbeşti celuilalt: te exprimi şi ştie că îi eşti alături. Strategia pisicii, în mod paradoxal, permite fluenţa comunicării şi sfârşeşte prin a fi lucrul cel mai uşor din lume.

3. Virtute sau cum să transmití valori

frumoase

Până acum am văzut două acţiuni pentru a ne însuşi charisma, pentru a avea interacţiuni frumoase şi fluide:

a) Să iubim şi să surprindem esenţa iubitoare a oamenilor.

b) Să ne oferim compania şi să nu renunţăm la a ne deschide şi a fi aproape de ceilalţi

Şi mai putem adăuga:

c) Să exprimăm virtute.

După cum am spus, bunele interacţiuni umane nu se bazează pe renunţare. Am văzut acest lucru în cazul pisicii şi al familiei care „există" prin casă. Bunele interacţiuni se bazează pe factori infailibili ca iubirea şi compania, la care putem adăuga nuanţa unei „anumite atitudini".

Putem să transmitem celorlalţi valori frumoase – respect, armonie, linişte, atenţie, apreciere, inclusiv eleganţă – oricând dorim, chiar şi fără a fi nevoie de un discurs. Este ceva ce putem realiza doar prin gesturi şi atitudine.

Când suntem cu cineva care transmite valori frumoase, ne simţim bine şi îi acordăm acestei persoane o mare importanţă, pentru că are capacitatea de a ne îmbunătăţi starea de spirit, de a ne face să ne simţim mai buni. Aceasta este o altă trăsătură esenţială a charismei.

Când aveam douăzeci şi ceva de ani, am cunoscut un coleg în timpul serviciului militar (pe atunci se făcea obligatoriu, un an). Făceam parte dintr-un grup de pădurari care avea ca teritoriu de

acţiune colinele din jurul Barcelonei. Albert era cel mai charismatic om pe care-l cunoscusem în viaţa mea. Avea un fel deosebit de a se exprima, un comportament şi un interes autentic pentru celălalt, care îl făceau să fie foarte special. Te simţeai atât de bine cu el, încât îţi doreai să îi devii prieten. Secretul succesului lui era că transmitea virtuţi: respect, armonie, eleganţă, atenţie şi apreciere pentru celălalt. într-un fel sau altul, atitudinea sa propaga aceste calităţi şi cu toţii voiam puţin din fiecare.

Persoanele charismatice se comportă extraordinar în relaţiile cu ceilalţi pentru că:

- Caută să iubească şi să scoată la lumină partea afectuoasă din toată lumea.
- Nu pun presiune: ştiu că singurul lucru esenţial este să fie prezente, să ţină companie.
- Au o atitudine frumoasă, exprimă virtute.

Dacă ne concentrăm pe aceste trei puncte, relaţiile sociale vor fi mereu agreabile şi utile şi vom reuşi să ne facem plăcuţi de aproape toată lumea. Să ne amintim încă o dată, e foarte simplu: iubire, companie, virtute.

în acest capitol am învăţat că:

- Toţi putemînvăţa să fim charismatici.
- Cele trei instrumente utile pentru a reuşi sunt: iubirea, compania, virtutea.
- A iubi înseamnă a surprinde esenţa bună a oamenilor, a teîndrepta de la început cu încredere către inima minunată a tuturor.
- Pentru a iubi ne putem imagina că am putea participa

împreună la un proiect frumos şi generos.

- Aţinecompanie nuînseamnă să renunţăm la aninteracţiona, ci câteodată doar la a oferi o prezenţă plăcută.
- A exprima virtute se referă la a adăuga la interacţiune un plus de eleganţă, iubire sau generozitate pentru a-i molipsi pe ceilalţi.

11

Să relaţionăm exemplar cu persoanele dificile

Discipolii unui rabin aveau o dezbatere asupra adevăratului drum către divinitate. Unul spunea că se petrecea în efort şi perseverenţă. Trebuie să te înarmezi cu tenacitate şi disciplină. Trebuie să te rogi să fii atent şi să trăieşti drept.

Un altul propunea o cale diferită:

— Nu este vorba de a te forţa, d de a te elibera de ego. Pentru a te trezi trebuie să te relaxezi şi să trăieşti învăţăturile. Nu te forţezi, ci înţelegi.

Cum nu reuşeau să ajungă la un consens, s-au dus la maestru, care l-a ascultat pe primul discipol şi discursul său despre efort. Când a terminat, tânărul a întrebat:

— Acesta este adevăratul drum?

— Clar, fiul meu! a răspuns rabinul.

Cel de-al doilea disdpol, dezamăgit, şi-a expus teoria. După părerea lui, secretul consta în

bucurie. Când a terminat, a întrebat:

— Nu este adevăratul drum?

— Să nu ai nicio îndoială că este, dragul meu! a răspuns maestrul.

în acel moment, un al treilea student a ridicat vocea:

— Dar, rabinule, nu pot avea amândoi dreptate,

înţeleptul a surâs şi a spus:

— Şi asta este adevărat, dragul meu.

Să ne amintim pur şi simplu acest lucru de netăgăduit, şi anume că toate fiinţele umane sunt dificile şi în acelaşi timp minunate. Profunda înţelegere a acestui adevăr ne poate transforma şi ne poate face capabili să relaţionăm minunat cu ceilalţi. Inclusiv cu persoanele cele mai dificile. Toţi suntem capabili de bunătate şi de răutate, toţi avem dreptate şi suntem cam la fel.

Poporul german este acum unul dintre cele mai moderne, ecologist şi democrat, dar nu cu mult timp în urmă era răutatea întruchipată, cu deliranta lui ideologie nazistă. Să nu ne minţim: toate ţările sunt susceptibile de a manifesta o nebunie colectivă.

Fără îndoială, noi suntem cei care alimentăm acest lucru, cu generozitatea fără limite şi egoismul nostru orb. Oamenii depind în mare măsură de influenţa comună, care are puterea de a-i transforma în cele mai bune sau în cele mai rele versiuni ale lor.

Cu cât evoluăm mai mult există şi un risc direct proporţional de a greşi. Şi este foarte natural să

intrăm şi să ieşim din nebunii tranzitorii.

însuşi Papa Francisc, acum câţiva ani, a pus problema în mod eronat predicând în favoarea violenţei în detrimentul păcii. Era în avion către Roma când au avut loc atacurile teroriste asupra redacţiei Charlie Hebdo. Surprinzător, a justificat atacul într-o manieră neaşteptată: „Nu se poate insulta credinţa oamenilor. Dacă cineva îmi insultă mama, îi aplic o pedeapsă, e normal!”.

Explicaţia sa contrazice esenţa mesajului evanghelic şi, în plus, este foarte nevrotică. Dar, pe de altă parte, este în regulă, nu se întâmplă nimic. Cu siguranţă că şi Papa, cu toate că este înţelept şi un bun orator, poate greşi uneori.
Cu totii ne aflăm sub incidenţa acestui risc. A crede contrariul este o eroare tipic umană.

în acest capitol vom învăţa să relaţionăm fantastic de bine cu ceilalţi atunci când îşi pierd controlul şi se comportă ca nişte nevrotici, sunt violenţi, supăraţi sau pur şi simplu nerezonabili.

Este vorba despre şase tehnici care contribuie la păstrarea calmului în momente de criză şi la recâştigarea sănătăţii mentale chiar şi pentru cel mai nebun interlocutor.

Este interzis să rezonăm

Prima strategie pentru a învăţa să dezactivăm iraţionalitatea celuilalt este aceasta: „în momentele de nebunie, este interzis să rezonăm”.

Când avem un acces de furie, acţionăm nevrotic. Exagerăm realitatea. în loc să vedem

situaţia ca pe un minuscul inconvenient sau ca pe o provocare interesantă, suntem convinşi că este sfârşitul lumii, războiul nuclear! Este ca şi cum în acel moment ne gândim că suntem într-un tren care, mergând cu viteză maximă, este pe punctul de a deraia şi ne spunem: „Trebuie să evităm dezastrul cu orice preţ!”. Dar totul nu este decât o iluzie, o halucinaţie. Dacă atunci cineva încearcă să discute cu noi şi ne spune adevărul: „Uite! Nu se întâmplă nimic! Nu este niciun tren! Nu ai de ce să te agiţi! Calmează-te!”, fără îndoială vom deveni şi mai isterici.

„Dar ce spui, eşti nebun? Dumnezeule mare, pleacă de aici şi lasă-mă să fac ce vreau!”.

În aceste momente exagerate, atât realismul, cât şi orice tip de dialog sunt sterile. Este ca şi cum am încerca să deschidem o uşă cu o cheie nepotrivită: putem să o învârtim toată ziua, nu vom reuşi decât să ne sucim încheietura. Când cineva este nevrotic, esenţial este să lăsăm să treacă timpul până când lucrurile revin la normal, până ce cheia ajunge la mărimea potrivită. La câteva zile după momentul de criză vom putea deschide usa cu o cheie adecvată, având o viziune raţională asupra lucrurilor. Doar atunci va fi posibil să ne înţelegem.

Eu recomand pacienţilor mei să nu încerce niciodată să clarifice o problemă în momentul supărării, al crizei. Acest lucru doar ar înrăutăţi situaţia. De aici putem distinge prima normă: trebuie să ştim să aşteptăm.

Unul dintre exemplele clasice ale sintagmei

„interzis să rezonăm” este gelozia. Când unul dintre parteneri are un atac, este clar în unul dintre aceste momente de „nebunie” temporară. Conversaţia se poate desfăşura aşa:

— Răspunde-mi! Unde ai fost după serviciu? Spune-mi adevărul! spune ea, vizibil afectată.

— Vrei să-ţi spun? Serios? răspunde soţul.

— Da! Ştiu că nu ai fost la serviciu până acum.

— Chiar vrei să ştii?

— Haide! Spune-mi odată!

— Păi am fost în toate cluburile de curve din oraş. Ăsta este adevărul, le-am luat pe toate la rând şi nu am fost doar cu femei, ci şi cu bărbaţi!

Cu cât cealaltă persoană insistă mai mult să rezoneze, cu atât spunem mai multe tâmpenii, dând impresia clară, fără cuvinte, că nu vom reuşi să ne înţelegem.

De asemenea, este important să discutăm despre a „nu discuta”; aceasta înseamnă să evităm să spunem deschis că nu vrem să discutăm în acel moment. Si unica formă de a o face este prin intermediul... suprarealismului: să ne prefacem nebuni, folosind umorul.

Dacă vom face greşeala de a spune: „Nu putem vorbi despre acest lucru astăzi, dragă, pentru că eşti puţin afectată...”, deschidem deja poarta către discuţie.

Fratele meu, Gonzalo, este foarte bun în momentul „interdicţiei de a vorbi”, când noi toţi suntem nevrotici, în familia mea, în general, suntem foarte toleranţi cu deciziile celorlalţi. De exemplu, când organizăm o masă, niciodată nu-i

presăm pe ceilalţi să participe. în niciun caz nu întrebăm motivul absenţei. Nu credem în obligaţii. Fiecare face ce doreşte şi acceptăm automat orice atitudine, indiferent care ar fi aceasta. Dar câteodată se întâmplă să cădem în dorinţa de a impune ceva cuiva. De exemplu:

— Gonzalo, vino să petreci sfârşitul de săptămână la ţară. Haide să mergem cu toţii.

— Nu, mergeţi voi! a replicat el.

— Dar o să fie grozav! Vom merge în excursie şi va fi super tare!, am insistat eu.

Fratele meu, când îmi simte insistenta – adică nevroza mea –, a activat principiul „interzis să vorbim” suprarealist:

— Ce spui? Eşti nebun? Cum să mergem acolo? Eşti nebun! şi s-a pus pe un râs ca şi cum aş fi spus cea mai mare tâmpenie din lume.

în acel moment am ştiut că nu voi putea să-l scot de acolo. Va râde, îmi va repeta că sunt nebun şi îmi va întoarce vorba făcând glume în cascadă. Manevra lui îmi spunea, într-un fel categoric, că nu mai avem ce discuta.

Aşa am reuşit ca nimeni să nu se supere. Discuţiile interminabile nu duc la nimic bun. Si amândoi am râs, schimbând subiectul.

Cele cinci instrumente

în afara ideii, pe care trebuie să o avem foarte clar în minte că atunci când nivelul de nervozitate creste nu trebuie să încercăm să rezolvăm problema, putem aplica şi alte instrumente

împotriva nebuniei altora.

Este vorba despre:

- Umor
- Iubire
- Suprarealism
- Să ne adresăm ca unor nebuni
- Să-i lăsăm singuri

Primele trei norme sunt descrise în detaliu în prima mea carte, *Arta de a nu ne amărî viaţa.* Umorul, iubirea şi supra- realismul au ca obiectiv să-l scoată pe celălalt din contextul destabilizator.

Un bun exemplu de utilizare a primelor trei instrumente este cel pe care l-am dat înainte, cu gelozia. în acest caz, femeia insista să ştie ce a făcut soţul ei după serviciu:

— Răspunde-mi! Unde ai fost? Spune-mi adevărul! spunea ea, vizibil afectată.

— Vrei să-ţi spun? Serios?

— Da! Ştiu că nu ai fost la serviciu până acum.

— Chiar vrei să ştii?

— Haide! Spune-mi odată!

— Păi am fost în toate cluburile de curve din oraş. Ăsta este adevărul. Le-am luat pe toate la rând şi nu am fost doar cu femei, ci şi cu bărbaţi!

Acest răspuns implică umorul şi suprarealismul. Soţul este închis la dialog, îi comunică de fapt soţiei sale că nu va vorbi pe această temă, pentru că în realitate toată discuţia este lipsită de sens.

Dar, la un moment dat, poate adăuga comportamentul plin de „iubire”, care acţionează ca un adevărat balsam pentru nebunie.

— Dar, draga mea, pe tine te iubesc cel mai mult pe lume. Nu am ochi decât pentru tine.

Şi spunând acest lucru, o sărută, o prinde de talie şi îşi exprimă toată dragostea. De cele mai multe ori agresorii sunt dezarmaţi. Dintr-odată dispare tot delirul acela dramatic.

E ideal să ne interzicem să discutăm în criză. Vom încerca să o rezolvăm în alt moment, fără aşteptări extraordinare, creativ şi inteligent.

Nebunul are întotdeauna dreptate

în ciuda tuturor proprietăţilor curative ale iubirii, ale umorului şi ale suprarealismului, nu întotdeauna vom reuşi să-l liniştim pe celălalt. Atât de puternică este, uneori, nevroza.

în acest caz ne rămâne să folosim ultimele două instrumente:

1. Să ne adresăm ca şi cum am vorbi cu un nebun.
2. Să-l lăsăm singur.

Acestea sunt soluţii temporare. Trebuie să ne ocupăm de această problemă câteva zile mai târziu, aducând soluţii pline de imaginaţie şi amuzante. Dar să ne amintim că în momentul de criză orice discuţie nu ar face decât să înrăutăţească situaţia.

Instrumentul „să le vorbim ca şi cum ar fi nebuni” este foarte util pentru şef. Va trebui să-l aplicăm întotdeauna când observăm că şeful este afectat. Atunci are nevoie de o recunoaştere a

presupusei gravităţi a problemei, să simtă că are pe cineva de partea lui.

Nu se întâmplă nimic dacă îi dăm dreptate pe moment. Nu ne înjosim, ci doar recunoaştem că toţi avem, din când în când, ieşiri necontrolate.

în copilărie locuiam în Horta – cartierul muncitorilor din Barcelona, iar acolo era un tânăr de vreo douăzeci şi cinci de ani, pe care îl întâlneam mereu pe străzi. Trăia într-un spital psihiatric din apropiere şi îi permiteau să iasă dimineţile. Era un băiat bun şi lumea îl simpatiza. Obişnuiau să-i dea de lucru, cum ar fi să care cutii. Dar în multe zile avea accese de hiperactivitate şi-l puteai vedea dezbrăcându-se, vorbind tare, cufundat în cine ştie ce plan fără sens. în aceste momente se ocupa cu nimicuri, mergea grăbit dintr-o parte în alta şi nu se putea înţelege cu nimeni. Atunci vecinii se purtau foarte bine cu el, ca nişte specialişti, profesionişti în probleme de sănătate mentală. Când era în criză, fixat într-una dintre ideile lui delirante, îi spuneau:

— Ricardo, da, clar! Rezolvă ce te preocupă acum, dar după aceea ia-ţi un suc. Ia bancnota asta şi poţi să-ţi cumperi ceva de băut din partea mea.

îl tratau tot timpul cu drag, dar ştiau că în acele momente era inutil să-l contrazică.

Toţi devenim nebuni din când în când şi ne face bine să ne liniştească cineva. Nu este nimic rusinos să recunoaştem acest lucru şi să dăm dreptate temporar cuiva.

Cura de solitudine

în sfârşit, ultima opţiune din strategia noastră este „să-l lăsăm singur”. Când nimic altceva nu funcţionează, întotdeauna putem lăsa persoana agitată cu gândurile sale, sperând că timpul îi va reda judecata. Este esenţial să evităm să o jignim, trântindu-i uşa în nas. Nimeni nu trebuie să se simtă abandonat şi neapreciat. O frază de genul acesta ar putea fi suficientă:

— Off! Tocmai am citit un mesaj de la mama. Spune că are un atac de anxietate. Dragule, te las puţin singur, pentru că trebuie să mă duc să o văd. Mă întorc imediat şi vorbim.

După două sau trei ore, cu siguranţă perechea noastră s-a calmat. Este cea mai mare favoare pe care i-o putem face pentru a nu ne certa; să punem paie pe foc nu ar face decât să ne dispere pe amândoi, complet inutil.

Aplicarea celor cinci instrumente pentru a gestiona nevrozele celorlalţi este o artă. Fratele meu Gonzalo este un maestru, dar toţi putem învăţa.

Este vorba despre explorarea şi exersarea acestor posibilităţi. Sunt persoane care reacţionează mai bine cu o combinaţie de manevre determinate, iar la altele funcţionează exact contrariul. Dar vom avea multe posibilităţi de a exersa, având în vedere că în jurul nostru abundă nevrozele.

Chiar merită să încercăm. Fără nicio îndoială, maeştrii în gestionarea persoanelor dificile vor

avea un avantaj competitiv enorm în viaţa lor personală şi profesională, dar, mai presus de orice, acest talent va contribui la fericirea lor.

în acest capitol am învăţat că:

- Toate fiinţele umane greşesc şi devin nevrotice la un moment dat.
- Putem învăţa să reacţionăm inteligent la nevrozele celorlalţi.

- înainte de orice, trebuie să ne amintim: „în momentul de nebunie este interzis să rezonăm" cu persoana respectivă.
- Cele cinci instrumente de bază sunt: umorul, iubirea, suprarealismul. să le vorbim ca unor nebuni, să-i lăsăm singuri.
- Dacă practicăm mult, vom şti să folosim fiecare instrument la justa lui valoare, pentru fiecare situaţie în parte.

12

Mai mult decât să ştim să uităm, trebuie să ştim să iertăm[9]

Călătorind în India, Nastratin a trecut pe lângă un templufoarte frumos. A intrat şi l-a întâlnit pe călugărul care se ocupa de el.

— Templul nostru este în slujba tuturor fiinţelor, în special a peştilor şi a păsărilor, spuse yoghinul.

— Pot rămâne aici câteva zile? întrebă Nastratin. Avem ceva foarte important în comun: un peşte mi-a salvat viaţa.

— Aş fi foarte încântat să vă găzduiesc! spuse yoghinul. Sunt devotat animalelor de câteva zeci de ani, dar niciodată nu am putut fi în comuniune cu ele, aşa cum reuşiţi dumneavoastră. V-a salvat viaţa! Aceasta demonstrează că toate fiinţele sunt conectate.

Nastratin a petrecut câteva săptămâni foarte frumoase în această comunitate, învăţând exerciţii de yoga.

După un timp, yoghinul întrebă:

— Acum, că suntem prieteni şi tu te simţi relaxat, mi-ai putea explica suprema ta experienţă cu peştele care ţi-a salvat viaţa? Ar fi o onoare.

— Nu ştiu dacă ar fi o idee bună, a răspuns înţeleptul.

Daryoghinul a insistat cu lacrimi în ochi, numindu-l „maestru” şi atingând pământul cu fruntea.

— Prea bine, deşi nu cred că eşti pregătit pentru mărturisirea pe care ţi-o voi face. Acest peşte mi-a salvat viaţa. Eram pe punctul de a muri de foame când l-am pescuit. Era enorm şi m-a hrănit timp de trei zile.

Această amuzantă poveste ne arată că nimic nu este perfect. Cei care construiesc lumi ideale, separate de realitate, sunt condamnaţi să revină într-o bună zi cu picioarele pe pământ.

Lumea nu este perfectă

Unii consideră că cele cinci instrumente contra nevrozelor şi nevrozatilor nu sunt oneste, având în vedere că în loc să tranşeze conflictele, le evită şi cu siguranţă sunt manipulatoare.

Trebuie să ţinem cont că universul nu este perfect şi nici nu va fi vreodată. Din această cauză, există o distincţie între ceea ce ne dorim să fie şi ceea ce este cu adevărat, între ideal şi real; cel mai inteligent ar fi să acoperim acest spaţiu cu instrumentele menţionate.

Oamenii sunt minunaţi şi în acelaşi timp sunt şi nebuni. Este normal, face parte din misterioasa noastră natură. Şi trebuie să învăţăm să respectăm aceste momente de suprarealism.

Cu o anume ocazie, profesorul de yoga Ramiro Calle mi-a povestit o anecdotă foarte amuzantă. El,

care are mai mult de şaptezeci de ani şi şi-a petrecut toată viaţa în lumea dezvoltării personale, se afla într-o zi acasă, ocupându-se de o anume treabă domestică.

La un moment dat, s-a enervat şi a tras o înjurătură.

Soţia lui a spus:

— Ramiro, tu îţi petreci mult timp meditând, dar uite cum reacţionezi când te enervezi!

La care el a replicat:

— Draga mea, nu ştii cum aş reacţiona dacă nu aş mai medita.

Această simpatică anecdotă ne demonstrează că fiinţele umane sunt campioane ale exagerărilor şi ale defectelor, ale imperfecţiunilor şi ale nevrozelor. întotdeauna va fi aşa. Este imposibil să atingem perfecţiunea. Şi, bineînţeles, cel mai inteligent trebuie să ştie să se adapteze la acest lucru, la fel cum sălciile se înclină la vânt: înţelepciune nativă pentru o armonie reală.

Acceptarea necondiţionată a celorlalţi

Psihologia cognitivă atestă un concept numit Acceptarea Necondiţionată a Celorlalţi pentru a relaţiona bine cu toată lumea, pornind de la încredere, iubire şi charismă. Şi mai mult decât atât, este secretul stimei de sine.

Capitolul anterior a fost conceput ca idee de bază. Este cadrul care ne permite să aplicăm cele cinci instrumente descrise: iubire, umor,

suprarealism, să le vorbim ca unor nebuni şi să-i lăsăm singuri.

Prin Acceptare Necondiţionată se înţelege că toată lumea este bună în mod natural, dar că în anumite ocazii devenim nebuni, agresivi, duşmani ai celorlalţi (şi ai nouă înşine). Dar:

a) (Aproape) toţi avem leac pentru această problemă.
b) Nebunia ne afectează pe toţi din când în când.
c) A-i ajuta pe ceilalţi să se transforme este un exerciţiu sănătos şi minunat.

Acceptarea Necondiţionată a Celorlalţi include ideea că trebuie să ne protejăm de atacurile „nebunilor”, dar din dragoste şi din sănătoasa intenţie de a reuşi să-i vindecăm într-o zi.

într-un alt volum am vorbit în detaliu despre Acceptarea Necondiţionată a Celorlalţi şi am povestit despre un fantastic model de Acceptare: un preot de şaptezeci şi doi de ani, care are o casă foarte specială în Martorell, aproape de Barcelona. Este un adăpost al celor mai răi condamnaţi din Spania, cei în preajma cărora nu vrea să stea nimeni când ies din detenţie: violatori, asasini şi alti delincventi periculoşi. El le întinde o mână pe parcursul unor luni – câteodată ani – şi îi ajută să-şi găsească un mod de a trăi după atât de mult timp petrecut în închisoare.

Josep Maria Fabro, acest sacerdot atipic, a fost protagonistul unui interviu în programul de televiziune *Salvados* (îl găsiţi şi pe YouTube) şi al

unei discuţii pe care o voi relata în continuare, pe care am avut-o într-o cafenea din Barcelona. Tema discuţiei a fost, bineînţeles, Acceptarea Necondiţionată a Celorlalţi.

Discuţia cu părintele Josep Maria Fabro

Nastratin era un bărbat în vârstă şi îşi contempla viaţa, care se apropia de sfârşit. într-o zi, aşezat la o ceainărie cu prietenii lui, le-a explicat:

— Când eram tânăr şi plin de energie, mă rugam la Allah să-mi dea forţă să schimb lumea.

Toţi îl ascultau cu atenţie, pentru că era considerat un mare înţelept.

— La cincizeci de ani mi-am dat seama că, în ciuda eforturilor mele, lumea va continua să fie la fel. Aşa că am cerut forţă să-i pot ajuta pe cei pe care îi aveam aproape.

A suspinat, a băut puţină apă şi a continuat:

— Iar acum, că sunt în vârstă, discursul meu este: „Allah, dă-mi forţă să mă schimb pe mine însumi”.

RAFAEL SANTANDREU: Josep Maria, ţi-ai petrecut toată viaţa muncind în închisoare, ajutând persoanele încarcerate şi, de asemenea, ai creat un adăpost pentru foştii deţinuţi. De ce faci toate acestea?

JOSEP MARIA: Pentru că toată lumea merită să fie iertată şi iubită. Eu, la şaptezeci şi doi de ani, în fiecare zi sunt mai fericit cu mine însumi. Nu-ţi

poţi da seama cât de minunat este să-i pot transforma pe aceşti oameni. Şi reuşesc iubindu-i şi fiindu-le alături în viaţă. Când văd că puţin câte puţin încep să aibă încredere în ei înşişi şi privesc viaţa altfel... aceasta are o valoare inestimabilă pentru mine.

R. S.: Ştii, în psihologia cognitivă credem că Acceptarea Necondiţionată a Celorlalţi este foarte sănătoasă, pentru că este echivalentă cu a ne Accepta pe Noi înşine. Dacă îi pedepsim pe cei care greşesc, ne vom pedepsi şi pe noi atunci când vom greşi. Şi acest lucru nu serveşte la nimic. Pentru a ne schimba trebuie să ne dăm răgaz şi resurse.

J. M.: Sigur, Rafael! Pedeapsa este inutilă; foloseşte doar pentru a acumula ranchiună. De aceea închisorile ratează şi condamnaţii recidivează masiv. Oamenii se pot schimba doar atunci când le oferi ceva diferit de ce au cunoscut; doar dacă le deschizi ochii către o viaţă nouă, generoasă, mai frumoasă. Si este clar că fiecare dintre noi trebuie să lucreze cu sine în acelaşi fel. Să ne spunem: „Am făcut ceva rău, trebuie să repar, după care, cu multă speranţă, încep să mă construiesc într-o formă nouă”.

R. S.: Eu cred că Acceptarea Necondiţionată a Celorlalţi îţi permite să trăieşti într-o lume de bucurie şi încredere, şi nu de teamă. A nu vedea oamenii ca fiind răi natural, ci ca purtători ai unei boli vindecabile, înseamnă că te concentrezi pe ceea ce este bun şi nu pe ceea ce este rău. Te face mai puţin sensibil la prostiile pe care le pot spune

ceilalţi: dacă îţi iau ceva, atunci ai ghinion! Aceste pierderi nu sunt atât de importante precum iubirea.

J. M.: Exact. Una dintre primele persoane pe care le-am primit a fost un columbian, care m-a ajutat să renovez casa în schimbul unui salariu. După ce terminaserăm camera lui, într-o zi a intrat şi a încercat să-mi fure nişte bani pe care îi ţineam pentru cheltuieli. în decursul câtorva luni petrecute alături de mine îşi făcuse o copie de la cheie. întâmplător, în acea zi eram acasă şi l-am prins. Bine că s-a întâmplat aşa, pentru că l-am iertat şi i-am acordat încredere din nou. Mi-a fost greu, să nu crezi că nu, pentru că îl tratasem ca pe un fiu! Dar mi-am dat seama că o făcea din necunostintă. Cum spui tu, „din nebunie".

La închisoare, la început ceilalţi condamnaţi încearcă să te înşele de multe ori. Să te folosească pentru treburile lor, câteodată chiar şi pentru infracţiuni. Dar ştii, trebuie să te laşi înşelat. Nu-i nimic. în mediul în care au fost educaţi, aceşti oameni au fost trataţi foarte rău. Dar în acelaşi timp mi-am spus: „Nicio grijă, vor intra sub influenţa mea şi se vor schimba".

R. S.: Noi spunem că oamenii sunt buni prin natura lor. Dar sunt şi capabili de acte urâte. însă pe dinăuntru suntem doar acei copii care vor doar să fie fericiţi şi să-i facă fericiţi şi pe ceilalţi.

J. M.: Acest lucru se vede perfect la delincvenţi. Dacă li se arată un alt mod de viaţă, îl îmbrăţişează pentru că în realitate bunătatea este ceea ce ne defineşte pe toţi: generozitatea,

fidelitatea, afirmarea binelui, adevărul. Eu le ofer oportunitatea de a se întoarce către acea parte din ei înşişi, iar când reuşesc, nu ştii cât îmi mulţumesc. îmi spun: „Părinte, dumneavoastră m-aţi salvat. Mi s-a deschis o altă viată".

R. S.: Tu nu refuzi niciun delincvent, indiferent de răul pe care l-a făcut. Stabileşti relaţii de prietenie chiar şi cu cei care au abuzat şi ucis copii. Cum reuşeşti să te apropii de cineva capabil să facă acest lucru?

J. M.: Uitând oroarea, lăsând-o la o parte.

R. S.: Trebuie să fie foarte greu.

J. M.: Da, mi-a fost foarte greu. Şi în continuare îmi este! Anul trecut am cunoscut un bărbat care avea mult peste şaizeci de ani. Şi l-am întrebat: „Ţi-a mai rămas mult de efectuat din pedeapsă?"„Depinde, eu sunt de treizeci de ani aici." I-am spus: „Trebuie că ai făcut ceva foarte grav. Ai comis o crimă?" Mi-a răspuns: „Da, abuzam copii mici. într-o zi, unul dintre ei m-a recunoscut şi m-a turnat. Asa că l-am ucis." în acel moment mi s-a întors stomacul pe dos şi m-am gândit: „Nu vreau să am de-a face cu tine, o să putrezeşti aici, în închisoare".

După câteva zile a venit când eu ţineam slujba. Era aşezat în spate şi mă privea cu o faţă ciudată: exprima dispreţ de sine. M-am simţit puţin rău pentru că până şi eu l-am respins. La finalul slujbei l-am abordat şi am mers împreună să bem o cafea. Văzând că-l accept, i s-a luminat faţa. Şi eu m-am simţit foarte eliberat când am făcut acest pas şi l-am acceptat aşa cum era.

R. S.: Şi în afara închisorii, acasă la tine, pe stradă, în parohia ta, exersezi Acceptarea Necondiţionată a Celorlalţi?

J. M.: Clar, încerc, dar este mai dificil să ajungi la inima oamenilor pe stradă decât în închisoare. Când eşti într-o criză totală te deschizi către schimbare. în mod curios, îti descătuşezi iubirea. Crizele sunt momente fertile.

R. S.: Asta văd şi eu frecvent în cabinetul meu. De exemplu, multe persoane suferă de cancer şi dacă profită să schimbe perspectiva şi să se orienteze către a avea nevoie de mai puţin, ajung să fie mai fericiţi ca înainte. Tocmai de aceea, crizele sunt o oportunitate.

J. M.: Acelaşi lucru se întâmplă şi cu spiritualitatea. De aceea această muncă este atât de frumoasă. Pentru că am multe ocazii de a vedea schimbarea oamenilor, renaşterea lor. Este ca şi cum ai fi medic şi ai vedea în fiecare zi miracolul naşterii.

R. S.: într-o zi te-am auzit spunând: „închisoarea este ceea ce tu vrei să însemne".

J. M.: Da, condamnaţii au posibilitatea de a-şi crea o nouă viată din închisoare. Este clar că acolo au anumite condiţionări, dar la fel e şi-n viată. Trebuie să-şi dea seama că există multe lucruri frumoase de făcut, mereu.

R. S.: Tu crezi că lipsa Acceptării Necondiţionate a Celorlalţi provoacă războaie?

J. M.: Cu siguranţă, nucleul violenţei este puţina încredere în celălalt. Dar politicienii se ocupă cu mesaje de alarmă: „Aveţi grijă de voi, protejaţi-vă,

fiţi vigilenţi”, iar acest lucru face ca lumea să se teamă constant de atacuri, de jafuri, aşa că devenim violenţi.

R. S.: Frica este combustibilul exigenţei şi al violenţei.

J. M.: Da, suntem atât de în gardă unii faţă de ceilalţi, încât pare că vecinul mereu vrea să-mi ia ceva şi trebuie să mă apăr. Şi în acest fel ajungem să ne închidem unii faţă de ceilalţi. Şi mă întreb: de ce nu facem un pas decisiv către alt fel de convieţuire?

R. S.: Un obstacol este ataşamentul pe care îl avem faţă de bunurile materiale şi fată de comoditate.

J. M.: Clar, pentru a putea să te apropii de ceilalţi şi să le arăţi o viaţă nouă trebuie să-i ajuţi să nu se teamă de tine, asa cum fac eu cu detinutii. Realitatea este că asa cum spunea lisus, „ei nu ştiu ce fac”..., dar partea bună este că în timp se schimbă şi este ca şi cum s-ar naşte din nou.

R. S.: Cheia este să tratăm situaţia cu metodă pedagogică, să-i demonstrăm celuilalt unde este viaţa bună, cheia fericirii. Asta îi face să meargă pe drumul către iubire.

J. M.: Asta este! Trebuie să-ţi spui ţie însuţi: „Această povară pe care o am pe umeri se va transforma. Eu îl voi face pe celălalt să descopere că viaţa este altceva.” Câteodată este un proces lung şi greu, dar este metoda cea mai frumoasă şi funcţionează cu adevărat.

R. S.: Dar este şi o formă de a ne linişti, pentru că deja nu ne mai este frică să ne fie furat ceva sau

ca cineva să se poarte puţin urât cu noi. Acum totul devine o oportunitate de a-i schimba pe ceilalţi.

J. M.: Complet de acord!

R. S.: îţi voi pune, Josep Maria, o întrebare pe care o primesc frecvent. Nu există limite în a-l Accepta Necondiţionat pe Celălalt? De exemplu, dacă ai un prieten foarte dezagreabil, până la ce punct trebuie să-l accepţi? Nu este mai bine să o termini cu el?

J. M.: îţi voi spune ce simt eu. Mie îmi produce un foarte mare rău interior să resping pe cineva. Mă apasă. De aceea caut mereu moduri de a converti această „dezagreabilitate" a persoanei în ceva bun. Mă deranjează tare să simt chiar şi cel mai mic sentiment de respingere a cuiva. Şi dacă acest lucru totuşi se întâmplă, fac tot posibilul pentru a-l schimba.

R. S.: Uite, eu până acum sfătuiam oamenii să facă următorul lucru: „Poţi alege pe cine păstrezi în viaţa ta şi pe cine respingi, dar nu renunţa niciodată să incluzi un procentaj de persoane dificile. Evită să ai doar prieteni agreabili sau familia perfectă, pentru că atunci vei rămâne singur". Trebuie să ai câţiva oameni dificili în viaţa ta pe care să îi tolerezi şi să profiţi ca să înveţi de la ei.

J. M.: Nu este rău, deşi eu prefer să-i accept pe toţi.

R. S.: Cred că opţiunea ta este mai bună. O să mă gândesc mai bine.

J. M.: Să-mi spui la ce concluzie vei ajunge.

R. S.: Am un alt subiect, Josep Maria, se referă la psi- hopaţi. Este clar că există un procentaj de persoane – şi eu spun mereu că este infim – cărora le lipseşte ceva şi nu pot experimenta nici bunătatea şi nici să se pună în pielea celorlalţi. Pe aceştia nu îi vom putea schimba cu iubire.

J. P.: Clar, eu în munca mea am întâlnit câţiva.

R. S.: Nici pe aceştia nu îi respingi?

J. M.: Nu, nici pe aceştia. Pentru că sunt foarte bolnavi, iar bolnavilor trebuie să le întinzi o mână şi să-i ajuţi să se îngrijească adecvat. în multe cazuri vor trebui să fie internaţi într-un spital psihiatric, bineînţeles, dar trebuie trataţi cu maximă atentie şi cu dorinţa de a-i vindeca într-o zi.

R. S.: Consider că este foarte important să le spui oamenilor că există foarte puţini psihopaţi. Este foarte rar să întâlneşti unul. 99% dintre oameni nu sunt. Normal este ca dacă facem ceva rău să fie din confuzie, iar acest lucru să poată fi schimbat prin dragoste.

Mi-ar plăcea să comentez cu tine o altă temă, Josep Maria: eu cred că este foarte important să ne dăm seama de paradoxul că fiinţa umană este minunată şi în acelaşi timp insignifiantă. Pentru că suntem grăunţe de nisip în univers.

J. M.: Eu, ca bun creştin, nu pot să nu fiu perfect de acord cu acest lucru.

R. S.: Eu, ca om de ştiinţă, mă gândesc la dimensiunea temporală a universului şi ceea ce trăim. Totul durează cât ai clipi. Dar este bine să ne dăm seama că nimic nu este atât de important

precum credem noi. Nici chiar marile tragedii ale umanităţii!

J. M.: Da, trebuie să-ţi joci cărţile în fiecare moment, cât de bine poţi. întotdeauna ai oportunităţi de a face lucruri frumoase. Si lumea va exista cât va trebui să existe. Este bine să nu te crezi prea important, pentru că acest lucru te îndepărtează de lucrurile mici şi minunate ale vieţii. Şi de esenţa vieţii, care este iubirea.

Agresivitatea născută din bunătate

„Cele mai mari nenorociri
se comit cu cele mai bune
intenţii.”
OSCAR WILDE

Acum ceva vreme am participat la o conferinţă pe tema Dezvoltării Personale, la Foro Emociona (Forumul Emoţional), în Santiago de Compostela, cea mai mare manifestare de acest tip din Spania. Au fost invitaţi experţi din diverse domenii care au vorbit în faţa a peste o mie cinci sute de persoane: foarte multă lume bine intenţionată, doritoare să-şi gestioneze mai bine universul emoţional.

Foro Emociona are loc într-un enormă sală de congrese decorată cu globuri, panouri colorate şi are până şi saltele pentru copii, care pot sări şi se pot juca, pot dansa etc.

Eu eram ultimul vorbitor din acea zi şi până la acel moment fusese o atmosferă plină de entuziasm, un adevărat succes. Mă decisesem să

vorbesc despre o temă comună în psihologia clinică: „Anxietatea de performanţă”.

Lumea m-a primit cu aplauze când am apărut pe scenă şi am expus principiile psihologiei cognitive pentru reducerea stresului provocat de „trebuie să facem lucrurile bine”.

La un moment dat, în explicaţiile mele am vorbit despre conceptul de „inteligenţă”. Mare parte din anxietatea de performanţă rezidă în faptul că noi dorim să demonstrăm că „valorăm” mai mult sau mai puţin. Ne sperie foarte tare posibilitatea că lumea ne-ar putea considera „proşti”. Am explicat cum am reuşit să mă eliberez de această constrângere. Deja nu mai vreau să fiu inteligent. îmi este indiferent.

Am înţeles că în această lume toti suntem la fel de „proşti”, fiindcă ştim atât de puţin despre sensul vieţii şi existenţa noastră. Pe de altă parte, inteligenţa nu ne asigură fericirea; aşa că de ce să-i dăm atât de multă importanţă?

în această argumentare am dat exemplul sindromului Down. Am spus: „Copiii cu sindrom Down sunt persoane minunate: veseli, simpatici, fericiţi şi foarte iubitori. Au foarte puţină inteligenţă, dar cui îi pasă? Sunt la fel de valoroşi ca noi, dacă nu chiar mai mult. Dacă eu as fi avut sindromul Down m-aş fi simţit la fel de frumos pentru capacitatea mea de a iubi, care până la urmă este lucrul care merită tot efortul în această viată”.

Când am terminat discursul, printre aplauzele publicului s-a auzit o huiduială a unui grup nu

foarte mic: Buuuuuu! Eram unicul vorbitor care primise o asemenea dezaprobare! Acela era un forum de bucurie, râsete şi iubire. Ce se întâmplase?

După ce am coborât de pe scenă, m-am aşezat să dau autografe. S-a format o coadă şi am început să semnez. Ca de obicei, s-au apropiat cititori, care mi-au făcut mici confidenţe. Dar apoi a apărut în faţa mea un grup de şapte femei cu o atitudine tensionată. Una dintre ele, pe nume Laura, era liderul. Era o femeie de patruzeci de ani, frumoasă, îmbrăcată modern, foarte elegantă. Ea s-a aşezat lângă mine, iar celelalte m-au înconjurat cu un aer foarte serios.

— Rafael, ceea ce ai spus referitor la sindromul Down a fost o ruşine, mi-a explicat Laura cu buzele strânse.

Prietenele ei îmi aruncau priviri foarte aspre.

— Ai cunoscut cu adevărat pe cineva cu sindrom Down? a continuat ea, abia înfrânându-şi furia.

— Da, mulţi. De ce? am răspuns timid.

— Ca să clarificăm, sindromul Down nu este „bun”, aşa cum ai spus tu. Nici lipsit de inteligenţă. Expunerea ta a fost o ruşine! Astăzi au fost aici cam opt sute de profesori din Galicia şi tu ai contribuit în cel mai prost mod posibil la proliferarea stereotipului despre sindromul Down. Nu ar fi trebuit să lase să vorbească persoane ca tine, care n-au habar! a spus Laura, fără să-şi reţină indignarea.

Celelalte femei încuviinţau.

— Voi faceţi parte din vreo asociaţie? am

întrebat cu o voce foarte stinsă.

— Da! Asociaţia Teima din Galicia! a răspuns Laura, parcă scuipând cuvintele către mine.

— Si colaborăm de multi ani cu Asociaţia Down Las Palmas. în fiecare an organizăm o strângere de fonduri pentru ei, a adăugat ea, pentru a îndulci atmosfera.

— Nu avem nevoie de bani, ci dorim să includem aceste persoane în societate! a încheiat Laura.

începând din acel moment am decis să termin cât mai repede întrevederea şi le-am cerut scuze. Le-am asigurat că nu am făcut-o special şi că impardonabila mea comparaţie nu se va mai repeta. Laura şi celelalte femei au plecat în grup compact.

Wow!! Ce experienţă interesantă! Acea mostră de indignare, ură şi agresivitate a fost cel mai bun lucru din ziua aceea.

în ziua următoare m-am apucat să schiţez o schemă a fenomenului „vânătoarea de vrăjitoare”, adică „intoleranţa născută din bunătate”.

Pogromurile de ieri şi de astăzi

De-a lungul istoriei s-a produs, o dată şi încă o dată, fenomenul „vânătoare de vrăjitoare”: persecutarea vrăjitoarelor, închiderea homosexualilor, uciderea evreilor în Europa Medievală... în democraticele State Unite ale Americii secolului XX, comuniştii au fost persecutaţi la Hollywood cu aceeaşi fervoare ultrareligioasă caracteristică Inchiziţiei.

Practic, în fiecare zi, într-un anume loc din presupusa noastră civilizaţie este demonizată iraţional o anumită atitudine tabu.

Am putea să definim „vânătoarea de vrăjitoare” ca voinţa de eliminare completă şi radicală a unui pericol nemaipomenit, sau de extirpare a oricărei suspiciuni a unui rău care în realitate nu există (sau este mult prea gonflat).

Vânătoarea de vrăjitoare nu se referă la o ameninţare raţională, ca un tigru liber sau posibilitatea unui cutremur. Nu! Este vorba despre ceva mult mai rău, infinit mai rău! Vorbim despre un pericol congenital, abisal, fără remediu, coşmaresc, total. Vorbim despre un rău diabolic care doar urmează anihilării a tot ceea ce este bun pe pământ. De aceea vânătoarea de vrăjitoare este necesară, este urgentă şi trebuie să fie radicală.

Acest carburant numit teamă

Imaginaţia este minunată. Ne apropie de ştiinţă, de artă şi de atâtea lucruri frumoase. Suntem unicele animale care posedăm un har! Dar poate fi un blestem, pentru că aşa cum ne putem imagina scenarii sublime, la fel de bine putem crea lucruri malefice. Si să le credem!

Cădem foarte frecvent în tot felul de temeri abisale, inventate, inexistente, delirante. Suferim şi le combatem exact ca nebunii care experimentează halucinaţii. Ce bine că pe Terra în realitate nu există un asemenea rău total!

Cineaştii au descoperit acum mult timp „fenomenul răului nedeterminat”. Şi-au dat seama de faptul că oamenii sunt mai speriaţi de o frică neclară decât de una definită şi descrisă.

într-un film, ceea ce provoacă mai multă frică este o scenă în care în spatele unei uşi este ceva rău, dar nu se ştie ce. Aceasta creşte tensiunea până la cote insuportabile.

„Efectul răului nedeterminat” este enorm, pentru că activează debordanta imaginaţie a fiinţei umane. Ameninţarea ar putea fi mai mult decât orice lucru cunoscut deja: ceva malefic, tenebros şi infinit de rău.

Dar cum spuneam, dacă suntem raţionali putem fi liniştiţi, putem să mergem ca zebrele prin savană, pentru că ştim că răul nu există. Răul care se poate realmente întâmpla oamenilor este limitat, deci vom alege să nu ne împiedice să fim fericiţi.

Moartea nu este atât de rea

Ştim deja că cel mai rău lucru care ni se poate întâmpla este moartea – iar ea este naturală, necesară şi chiar bună – nu avem niciun motiv să ne temem. Viata este uşoară, frumoasă şi prietenoasă, paradisul în care am fost chemaţi să locuim.

De fapt, frica este carburantul fenomenului de vânătoare de vrăjitoare, „agresivitatea născută din bunătate”. Iar antidotul este să gândim raţional.

Laura se temea că persoanele atât de dragi ei

cu sindromul Down puteau fi respinse, iar orice efect similar „trebuia” combătut, extirpat şi „radiat” ca o terapie atomică, fără urme. Şi dacă demonul scoate capul, aşa cum i s-a părut intervenţia mea, o durea sufletul. O durea şi o înfuria. Simţea teamă, indignare, durere şi furie în părţi egale.

Emoţii incredibile, fără îndoială, pentru o zi veselă ca aceea.

Alb sau negru

Un fenomen caracteristic invenţiei demonilor absoluti şi al gândirii alb/negru. Când cineva se convinge că există un rău total, tinde să vadă lumea împărţită în două: discipolii lui Belzebut şi responsabilii urmaşi ai răului. Nu e nimeni la mijloc.

O prietenă, Ana, mi-a relatat într-o zi un dialog pe care l-a avut la serviciu referitor la spinoasa temă a agresorilor machişti. Fratele ei fusese acuzat pe nedrept că şi-ar fi maltratat soţia, iar Ana voia să apere în faţa colegelor ei infirmiere ideea că aceste investigaţii ar trebui făcute cu foarte multă atenţie.

Ana mi-a povestit:

— Au sărit toate pe mine! Una dintre ele nu-mi mai vorbeşte în continuare şi a trecut mai mult de un an.

Pentru unele dintre prietenele ei, Ana a trecut automat de partea bandei „abuzatorilor”, ca un mizerabil complice al monstrului.

în cadrul curiosului fenomen „agresivitatea născută din bunătate” poţi fi situat în tabăra îngerilor sau în cea a demonilor. Iar dezbaterea, îndoiala, lejeritatea, reconsiderarea sau oricare alt sentiment te va plasa în suspiciunile ereziei, de partea anihilării. în psihologie, ştim foarte bine că tipul de gândire alb/negru este un simptom de nevroză. Hipergelosul, de exemplu, ar dori să anihileze orice posibilitate de infidelitate, la fel şi teama lui că într-o zi se poate întâmpla ce este mai rău. Ipohondrul are nevoie, de asemenea, să fie 100% convins că analiza medicală exclude o posibilă boală. Nu îi este suficient 96%, suspiciunea existentă în acel 4% este intolerabilă.

De aceea, nimic nu este mai sănătos ca evitarea tiparului de gândire alb/negru. Viaţa are tonuri de gri, umbre şi foarte multe nuanţe. Cu siguranţă, observarea completă a fenomenelor ne va permite să găsim soluţii reale şi eficiente, chiar frumoase.

Toţi suntem la fel

Psihologia cognitivă – sănătatea mentală, în general – spune că toate persoanele se pot schimba. în realitate, credem că toate fiinţele umane sunt la fel, dar educaţia, mediul şi tot ce am învăţat ne atrag către bunătate, generozitate şi iubire, ori în direcţia contrară. Am văzut-o în numeroase ocazii, precum la foşti delincvenţi ca Lute. Şi chiar la noi înşine. Această viziune este foarte benefică pentru societate în general şi pentru fiecare în particular.

Dacă putem crede că în fiecare om există sâmburele bunătăţii, transformarea ar fi eficientă şi efectivă. Dacă nu credem în schimbare, va fi foarte dificil să ne convertim în agenţi ai schimbării.

Acceptarea Necondiţionată a Celorlalţi ne-ar ajuta să trăim într-o lume mai frumoasă şi mai puţin periculoasă. Am putea simţi mai puţină frică, am avea mai multă încredere, cuvântul magic al bunei influenţe sociale.

Dar când apare demonizarea, teama nu ne dă pace şi nici timp pentru a facilita schimbarea nimănui. Răul trebuie eliminat înainte ca el să ne elimine pe noi.

Laura, frumoasa apărătoare a celor cu sindrom Down, se plângea că nu ar fi trebuit să ţin un discurs la acea conferinţă. Ea ar fi dorit ca eu să nu fi vorbit niciodată, atât de mare era pericolul pe care îl percepea.

Persoanele sănătoase, din contră, îşi expun argumentele cu gândul că vor aduce şi pe alţii în clubul apărătorilor unei idei sau alteia. O fac cu entuziasm pentru că ştiu că toţi putem învăţa, schimba şi, cine ştie, mai târziu chiar putem contribui la binele comun.

Toţi ne-am schimbat viziunea asupra multor teme, de numeroase ori. Este bine să o facem. Cu totii am fost încăpăţânaţi, cruzi, stupizi şi imaturi. Dar şi generoşi, oneşti şi altruişti. Aşa este natura umană: capabilă de ce poate fi mai bun şi de ce poate fi mai rău. Depinde ce parte a sufletului

nostru alimentăm.

Dar prieteni, nu se întâmplă aşa cu diavolul. Acesta nu se schimbă! Reprezintă răul cel mai radical şi nu există metodă pedagogică pentru el. Când demonizăm, unicul care funcţionează este ghimpele din inima noastră.

Pe 5 august 1931, în Barcelona a fost un pogrom; nu era nici primul şi nici ultimul. Pogromul este un atac furibund asupra evreilor şi astfel de atacuri s-au întâmplat de multe ori de-a lungul istoriei.

în acea zi, în oraş s-a răspândit un zvon răutăcios şi oamenii buni au ieşit în căutarea vecinilor evrei, pentru a-i extermina. Au murit sute de adulţi şi de copii. După această nenorocire, mulţi evrei au părăsit oraşul – şi Spania – pentru totdeauna. Alţii, în mod incredibil, au rămas. Asasinii evreilor din acea zi îngrozitoare erau oameni buni, doar că le intrase în cap nebunia vânătoarei de vrăjitoare. Astăzi facem la fel, fără arme fizice, dar cu săbii de dispreţ şi insultă.[5]

Pentru a evita demonizarea, vânătoarea de vrăjitoare, agresivitatea născută din bunătate şi pentru că, în fine, suntem capabili să punem problema ca nişte fiinţe raţionale, putem face următoarele lucruri:

- Să fim deschişi mereu posibilităţii schimbării de opinie. Pe cât de ciudat poate părea, cine ştie, celălalt poate avea dreptate.
- Să nu stabilim niciun tabu: orice temă poate fi discutată.
- Să evităm descalificările absolute: nimic nu e

bun sau rău de la natură.

- Să lăsăm ca toate vocile să fie auzite. în niciun caz nu este rezonabil să-i împiedicăm să vorbească pe extremişti.
- Să încercăm să diminuăm teama în viată: nimic nu este

J

atât de grav. Această poziţie este mai sănătoasă, fericită şi creativă.

- Să ne dăm seama că perfecţiunea nu există în univers. Şi este foarte posibil să fim fericiţi în el.
- Să ne dăm seama că este frumos să-l transformăm pe celălalt şi să ne lăsăm transformaţi de ceilalţi. Aşa putem îmbunătăţi relaţiile umane.
- Toţi greşim frecvent, e omeneşte. Cel fără de păcat este liber să arunce cu piatra.
- Pedeapsă pentru pedeapsă, să biciuim şi să ne biciuim pe noi înşine nu ne motivează pentru schimbul entuziast, pentru îmbunătăţire şi pentru a învăţa.
- De fiecare dată când un discurs ni se pare şocant, trebuie să analizăm mai mult argumentele lui. Cine ştie? Am putea pierde ceva din vedere.

Eu admit că am tendinţa de a demoniza. Toţi o avem. Să ne amintim că este un joc al fanteziei noastre dezlănţuite. Dar mi-am dat seama că pot ţine sub control acest impuls.

Dacă vrem să creăm o lume mult mai bună, un loc creativ şi fertil unde „oamenii se pot înţelege

discutând”, trebuie să evităm demonizarea. Din fericire, unicii demoni care există sunt satanicele maiestăţi de la Rolling Stones.

„Nu sunt de acord cu ceea ce spui, dar voi apăra până la moarte dreptul tău de a o spune” – era crezul lui Voltaire.

—

în acest capitol am învăţat că:

- Lumea nu va fi niciodată perfectă, trebuie să ne descurcăm cu asta.
- Acceptarea Necondiţionată a Celorlalţi înseamnă să îi considerăm pe toţi minunaţi.
- Când facem ceva rău este din cauza „nebuniei" sau „confuziei".
- Ne putem distanţa de cineva „nebun" şi să continuăm să-l iubim de la distanţă.
- Ajutorul acordat altora pentru schimbare ne va umple de iubire şi deîncredere.

13

Să creăm relaţia de cuplu ideală

Doi călători, unul care venea de la nord şi altul care venea de la sud, s-au întâlnit din întâmplare pe drum şi au decis să meargă împreună pentru a face călătoria mai plăcută.

— încotro te îndrepţi? l-a întrebat cel care venea din nord.

— Unde aş putea să întâlnesc un maestru autentic – a răspuns cel din sud. Caut de mulţi ani, dar nu m-am descurajat. Ştiu că este dificil să întâlnesc un guru autentic.

— Şi ce vei face când îl vei întâlni?

— Va fi un moment foarte special. Mă voi aşeza la picioarele lui, inima mea va bate foarte tare şi cu siguranţă voi plânge. Să dea Dumnezeu să vină acea zi.

Au trecut câteva zile, în care ei au împărtăşit multe întâmplări.

într-o dimineaţă, bărbatul care venea din nord a spus:

— A venit momentul să ne separăm. Tu urmează-ţi drumul tău, eu mi-l voi urma pe al meu.

— Unde vei merge? a întrebat tovarăşul lui.

— îmi voi continua căutarea.

— Care căutare?

— Aceea a unui autentic discipol. Este dificil să-

l întâlnesc, dar nu voi dispera.

Adevărata întâlnire între două persoane nu se petrece în ziua în care se cunosc sau în momentul în care se îndrăgostesc, ci mai târziu, când învaţă să „se predea”.

Cele patru abilităţi pe care le vom studia în acest capitol ne vor ajuta să menţinem această „predare” vie pe parcursul mai multor ani.

- Să clădim uniunea rezolvând problemele
- Să menţinem aprins nucleul afectiv
- Să formăm o uniune a resurselor
- Să renunţăm la ideile preconcepute

Studiul a mii de perechi fericite – pe parcursul a mai mult de douăzeci de ani – ne oferă elementele-cheie ale unei foarte bune relaţii. Vestea extraordinară este că este
vorba despre abilităţi pe care toţi le putem învăţa.

Să clădim uniunea rezolvând problemele

Este bine să exersăm această abilitate, dacă se poate, înainte de a iniţia o relaţie.

Trebuie să ne dăm seama că orice relaţie intimă – de prietenie sau de cuplu – cere să ne cunoaştem foarte bine. Şi cunoaştem foarte bine pe cineva doar după ce am avut un dezacord. înainte de asta eram doar „cunoscuţi”. Sau, ca foarte mulţi, prieteni superficiali.

Cu prietenii superficiali este posibil să nu ne certăm niciodată, dar asta se datorează faptului că nu împărţim foarte mult.

Să formulăm altfel: poţi să numeşti „prieten” doar pe cineva cu care te-ai certat şi te-ai împăcat. Până la acel moment nu îl cunoşti şi încă nu aţi devenit prieteni cu adevărat.

în toate relaţiile oamenii convieţuiesc, fac lucruri împreună, au disensiuni, probleme, dezacorduri, apar lucruri care nu funcţionează. Este imposibil să le evităm complet.

Si calitatea unei relaţii este marcată exact de cât de bine sau
de prost ne rezolvăm problemele.

Lecţia pe care o desprindem de aici este că un cuplu trebuie să se aştepte că se va întâlni cu aceste dezacorduri. Este normal! Chiar bine! Este semnalul că trăim laolaltă, că interacţiunea este de fiecare dată mai strânsă. Si avem o
mulţime de oportunităţi de a creşte împreună, prin intermediul lor.

înseamnă chiar mai mult! Eu aş spune că fiecare dezacord rezolvat ne uneşte mai mult ca pereche: ne cunoaştem mai bine, am ajuns la mai multe acorduri, micile noastre conflicte sunt de fiecare dată mai intense şi mai frumoase.

Am cunoscut foarte mulţi oameni convinşi că fiecare problemă de cuplu este un semn de incompatibilitate. Şi aşa, când ajung la dezacorduri, simt nevoia să fugă din relaţie. Nu-şi dau seama că aceste situaţii sunt cărămizile cele

mai importante cu care se construiesc legăturile; cu siguranţă cele mai importante şi frumoase.

De câte ori apare o problemă în cuplu, trebuie să ne gândim că este vorba despre un stadiu mai important al relaţiei, de o oportunitate unică de a ne apropia, de a ne iubi în profunzime. Este vorba despre o aventură proiectată pentru amândoi, de o călătorie minunată care ne va deschide un peisaj relaţional nou, mult mai colorat şi mai bogat. Iubirea profundă şi matură se deschide în faţa noastră.

Nucleul afectiv

Haideţi să începem cu esenţialul într-un cuplu: este ceea ce eu numesc „nucleul afectiv”. Este ca nucleul unui reactor atomic, unde se creează magia şi tot ce este mai important într-o relaţie.

Nucleul afectiv este senzaţia de suport, interes şi dragoste necondiţionată pe care o simt partenerii; se dezvoltă şi se menţine ca un foc pe care-l dorim aprins cât mai mult timp.

Un nucleu afectiv activ proporţionează ceea ce cercetătorii dezvoltării infantile numesc „ataşament”: o senzaţie unică de securitate, stare de bine şi plăcere în interacţiune, pe care de mici o dezvoltăm natural, prin mama noastră. Ca adulţi, printr-o persoană care personifică iubirea şi sprijinul necondiţionat.

într-un cuplu longeviv, nucleul afectiv apare

prin expresia iubirii pe care partenerii şi-o oferă reciproc la sfârşitul zilei. Când se aşază pe canapea şi se răsfaţă, când se duc la culcare, se îmbrăţişează şi se sărută. Când se trezesc şi ies din casă, despărţindu-se ca parteneri, când mesajul nucleului afectiv este: „Viaţa mea este viaţa ta; voi face ce trebuie pentru tine. Ne vedem diseară, iubirea mea!”.

Este foarte important ca partenerii să menţină acest nucleu afectiv ardent, intens ca nucleul unei centrale atomice. Restul lucrurilor rămân mult în urmă: că se ajută în casă, că unul dintre ei este mereu plin de bună dispoziţie, că îi place să iasă sau să stea în casă... toate acestea sunt anecdote, în comparaţie cu „nucleul afectiv” pentru viaţa de cuplu.

Problemele nu sunt o problemă

îmi amintesc de un cuplu care a venit să mă vadă acum mulţi ani; ea avea o cădere emoţională foarte puternică. Dintr-odată spunea nişte cuvinte îngrozitoare, îşi concedia secretara şi se supăra pe toţi. Soţul ei a însoţit-o la prima vizită şi mi-a explicat problema: „Nieves este destul de afectată în ultima vreme. Să vedem cum ne puteţi ajuta, domnule doctor”.

Ceea ce m-a surprins la acest bărbat era că îşi iubea soţia cu intensitate şi fidelitate, independent de faptul că ea era bine sau rău. Nicio secundă nu şi-a pus problema să o părăsească. Asta datorită faptului că ea îi echilibra „nucleul lui afectiv” şi

invers.

Ea avea momente proaste, dar îl iubea pe soţul ei, îl îngrijea, se interesa de el, îi oferea multă dragoste. Şi amândoi ştiau că acesta era secretul forţei lor.

Forţă pentru a ieşi în lume

1+1 în contextul perechii nu este egal cu 2. Este egal cu 5 sau 6. De ce?

Pentru că atunci când unul simte că are sprijinul iubirii celuilalt, este mult mai capabil să ducă până la capăt orice ar avea de făcut. Cu mai multă forţă ca unul, ca doi, ca mult mai mulţi. în plus, aproape tot ceea ce facem atunci când avem un bun nucleu afectiv este în mare parte pentru a-l împărţi cu celălalt.

Dacă această negociere iese bine, 70% din reuşită este pentru persoana iubită, faci totul pentru ea mai mult decât pentru tine. Asta îţi dă un sens vieţii. Fiecare este mult mai eficient şi fericit dacă lucrează pentru altcineva decât pentru sine. Este vorba despre „ieşirea din sine”, care conferă o mare libertate şi fericire.

Acesta este principalul beneficiu al unei perechi, al unui nucleu afectiv ardent: enormul sentiment de siguranţă pe care-l proiectează, creşterea capacităţilor şi a forţei. Este un amestec de stabilitate şi putere care ne va permite să ne dezvoltăm foarte bine viaţa de cuplu, fericirea. Este bine să valorizăm foarte mult acest extraordinar beneficiu şi nu micile dezacorduri

care pot apărea pe parcursul convieţuirii.

Există studii care demonstrează că perechile bune – fericite şi durabile – nu sunt aşa pentru că sunt eficiente în rezolvarea conflictelor, ci pentru că au un mare nucleu afectiv.

Multe dintre cuplurile bune au infinite dezacorduri nerezolvate. Dar nu se întâmplă nimic. Se iubesc şi se vor iubi, se susţin şi se răsfaţă şi acesta este fundamentul uniunii.

Când nucleul se răceşte

De multe ori se întâmplă ca perechile să nu considere „nucleul afectiv" ca fiind esenţial, ci să acorde o mai mare valoare teoriilor şi experienţei, ca şi cum partenerii ar fi doar nişte colegi de apartament. Fără îndoială, colocatarii împart doar casa şi nu ceva atât de puternic precum „nucleul afectiv".

Spus altfel, cuplurile rele lasă să se răcească nucleul afectiv pentru orice neînţelegere. De exemplu, dacă au avut o discuţie pe teme politice în familie, astăzi nu se tratează cu afecţiune, seara nu se îmbrăţişează pe canapea. O mare eroare!

Orice s-ar întâmpla, indiferent de cât de mare este dezacordul, seara trebuie să deschizi o sticlă de vin şi să te îmbrăţişezi. Indiferent cum a fost ziua. Va fi timp mai târziu pentru discuţii pe tema problemelor supărătoare. La venirea nopţii trebuie să hrăneşti copilul interior care este, tot, numai iubire.

în anumite situaţii, venirea pe lume a copiilor

opreşte alimentarea nucleului afectiv. Pare că bebeluşul îţi acaparează toată afecţiunea şi nu mai ai timp pentru a dărui iubire şi partenerului. Când copilul creşte, părinţii simt că dacă merg îmbrăţişaţi pe stradă îi vor provoca gelozia. Din nou, este vorba despre o greşeală. S-au oprit din a menţine focul aprins!

Copilul poate simţi gelozie pentru amorul părinţilor, dar acest lucru s-ar putea depăşi arătându-i şi lui iubire şi dându-i timp să se obişnuiască. Astfel, când va fi adult, moştenirea de a fi avut părinţi îndrăgostiţi îi va fi de mare folos: va crede în pereche şi va şti să o îngrijească atent.

De aceea activăm iubirea zilnică, interesul şi susţinerea mutuală şi, mai presus de orice, relaţiile care funcţionează aşa sunt spectaculos de solide.

Uniunea care ne oferă foarte multe

Tânărul Nastratin a bătut la usa iubitei sale.

— Cine este acolo?

— Sunt eu, iubitul tău! a răspuns tânărul.

Din nou vocea a spus:

— Du-te, nu este loc aici pentru doi.

Nastratin a plecat să-şi vadă de treburile lui. Mai târziu, s-a întors şi a bătut din nou la usă.

— Cine este? a întrebat vocea dinăuntru.

— Sunt tu! a răspuns vocea de afară.

Poarta s-a deschis şi nişte braţe îndrăgostite l-au înconjurat pe tânăr şi l-au atras înăuntru.

Al doilea pilon al unei relaţii ideale se referă la satisfacerea interesului fiecăruia. în continuare vom studia un concept revoluţionar, bazat pe generozitate, pentru crearea prosperităţii.

Cu acest concept, relaţiile de cooperare – din companii, organizaţii, cupluri – au un enorm succes. Fără el, tind să eşueze. Eu îl numesc „uniunea care oferă atât de mult”.

Exemplul UE

Este curios cum alianţele cele mai frumoase, precum Uniunea Europeană, unde o serie de ţări se coalizează pentru a forma un stat imens, ne arată cum ar putea fi la modul ideal o pereche, ca formă primară de uniune.

Statele din UE caută cu maturitate binele comun, pentru că uniunea nu se bazează doar pe simpla democraţie sau pe justiţia imparţială. Aceste concepte sunt foarte bune, dar sunt altele care le depăşesc, cum ar fi „uniunea resurselor”. Uniunea resurselor înseamnă ca doi indivizi să se alieze pentru a satisface interesele fiecărei părţi, dincolo de justiţie sau de pura democraţie.

în UE, ţărilor mai puţin dezvoltate li se oferă ajutor pentru a-şi putea ridica nivelul de trai, pentru că bunăstarea, în general, va fi în beneficiul tuturor. Aici „generozitatea” este mai presus de „justiţie”.

O pereche ar putea face la fel. Dacă o femeie doreşte să aibă un copil, din punctul de vedere al uniunii resurselor ar trebui să-l aibă, chiar dacă

bărbatul nu este sigur de acest lucru. în acest tip de uniuni generoase şi abundente, soţul nu trebuie să se teamă, pentru că necesităţile sale particulare vor fi satisfăcute, la rândul lor, într-un alt mod.

Uniunea aceasta se bazează pe faptul că generozitatea şi cooperarea sunt capabile să genereze o enormă abundenţă. Va fi mobilizat un neaşteptat izvor de bunăstare, gratificare şi administrare neaşteptat. Pentru că partenerii (inclusiv familiile extinse) uniţi în această manieră, generează mari sinergii şi abundenţă, cum se întâmplă cu federaţiile care funcţionează astfel.

Dintre toate uniunile pe care oamenii le pot stabili, cea mai utilă este cuplul. Dar cum vom negocia faptul că ea doreşte un copil, iar el doreşte o schimbare de carieră? Cum să nu facă totul pentru celălalt? Fiecare obţine mai mult când acest tip de alianţă aduce ca rezultat o enormă abundenţă pentru ambii.

Cele mai multe cupluri care nu funcţionează nu au încredere în uniunea resurselor. Sunt ca ţările care trăiesc în autarhie şi neagă orice colaborare cu vecinii, de teama de a nu pierde; pe termen lung sunt condamnate să sărăcească.

în aceste perechi puţin cooperante, se creează un conflict când unul dintre parteneri manifestă un interes pe care celălalt îl vede ca pe o ameninţare. Când ea vrea să aibă un copil, el nu vrea. Plecând de aici, fiecare trăieşte apă- rându-se de interesele celuilalt.

Fără îndoială, ar fi mult mai bine ca ambii să se mobilizeze şi să îşi satisfacă reciproc obiectivele.

Nu le va fi greu dacă îşi dau seama că uniţi vor crea o surprinzătoare abundenţă de resurse. De exemplu, în cazul dorinţei de a avea copii, o pereche creativă şi generoasă va găsi resurse suplimentare pentru a avea grijă de cei mici şi pentru a duce la capăt multe alte activităţi.

Când avem încredere în uniunea resurselor apar soluţii şi mijloace extraordinare. Ajutorul bunicilor, vecinilor, prietenilor, o bonă angajată şi multe alte soluţii creative. în cazul bărbatului, nici el nu trebuie să se teamă că va avea de pierdut având un copil: interesul lui pentru a avea o viaţă împlinită va fi, la rândul lui, sprijinit de soţie.

Vor fi resurse pentru tot, în aceeaşi manieră ca o asociere precum UE generează o prosperitate pe care nici o altă ţară nu o poate obţine pe cont propriu.

Pentru a crea uniuni de acest tip, recomand perechilor să vorbească, să-şi propună să-şi acorde acest gen de susţinere unul celuilalt, să vizualizeze un viitor în care să-şi poată satisface orice dorinţă. Uniunea resurselor este o chestiune de viziune, entuziasm, bucurie şi funcţionează întotdeauna.

Să renunţăm la ideile preconcepute

Tot mereu Nastratin se ducea să ceară de pomană la sărbători, iar oamenii îl puneau la încercare de fiecare dată, cu un truc: îi arătau două monede, una de zece dinari şi alta de unul. Nastratin alegea întotdeauna moneda care avea valoarea mai mică.

Toţi cunoşteau această poveste. Zi după zi,

bărbaţi şi femei îi arătau două monede şi Nastratin alegea la fel. Până când a apărut un om generos care, obosit de a-l vedea mereu ridiculizat, l-a chemat într-un colţ şi i-a spus:

— întotdeauna când ţi se oferă două monede, alege valoarea mai mare. Aşa vei avea mai mulţi bani şi nu vei mai fi considerat un idiot.

— Dumneavoastră pare că aveţi dreptate, a răspuns Nastratin, dar dacă o aleg pe cea mai valoroasă, nu îmi vor mai oferi bani pentru a demonstra că sunt mai idiot decât ei. Nu-şi pot imagina cât câştig cu acest truc. Nu este nicio problemă să treci drept prost dacă în realitate eşti deştept.

Această poveste veche pune în evidenţă „prostul” care vrea să treacă drept „deştept”. Fenomenul pe care-l vom studia în continuare are legătură exact cu acest lucru. în contextul perechii, a vrea să ai dreptate mereu cauzează multe conflicte realmente „prosteşti”. Al treilea punct este practic şi poate părea minor, dar poate evita multe stări inconfortabile şi distanţări în cuplu. Mulţumită antrenamentului de „a renunţa la idei preconcepute”, vom învăţa să comunicăm cu onestitate, eleganţă şi iubire cu persoana cea mai importantă din viaţa noastră.

Fără deştepţi şi încăpăţânaţi

Aproape toţi ne considerăm rezonabili, flexibili, deschişi la minte şi buni la comunicare.

Gentlemen, gentlewomen. Dar de regulă această imagine este mai mult ficţiune decât realitate. Normal este să fim încăpăţânaţi, inflexibili, închişi la minte şi groaznici într-o conversaţie.

Pe cei mai mari încăpăţânaţi i-am cunoscut în cartierul muncitoresc Horta, în Barcelona. Când eram mic, ai mei mă trimiteau uneori să cumpăr dintr-un bar – unul dintre acele localuri cu tejghea metalică şi covor de chiştoace. Acolo, în picioare în faţa barului, cu paharele în mână, doi bărbaţi cu indicele cultural sub zero discutau animaţi pe o anumită temă. Bineînţeles, era vorba despre un torent de cuvinte schimbate la beţie. Mulţi căutau acolo stupida satisfacţie de „a avea dreptate”.

Toţi putem să definim beţivanul analfabet, dar nu la fel de bine pe noi înşine, când suntem în aceeaşi stare. în acest capitol vom învăţa cum să renunţăm la a ne purta prosteşte într-un bar plin de inşi care se cred deştepţi.

Odată, am cunoscut o femeie extraordinar de frumoasă: Camila. Era din Venezuela şi lucra în Barcelona ca statisti- cianã. Cu un ten minunat, de metisă, era înaltă şi zveltă şi avea o poziţie extrem de elegantă şi graţioasă a capului. Era splendidă în toate sensurile.

Dar, după ce ne-am cunoscut puţin mai bine, s-a dovedit a fi foarte încăpăţânată. Avea o compulsie constantă în a condamna în absolut toate opiniile. Era un obicei foarte neplăcut şi dureros, pentru că era o persoană fascinantă care devenea foarte aspră, din cauza acestei stupide manii de a avea dreptate întotdeauna.

Aşa că am ales o cină în doi pentru a-i spune următoarele:

— Ştii, în engleză există un cuvânt fantastic, care lipseşte din dicţionarul nostru: *opinionated.* îl cunoşti?

— Nu, ce înseamnă? a întrebat femeia cu cei mai spec- taculosi ochi de culoarea alunei.

— *Opinionated* este o persoană care îşi apără ideile în mod agresiv în faţa celor care o contrazic. Este un concept negativ, i-am explicat cu un aer amuzant şi amabil.

— îhmm, şi? a întrebat ea, zâmbind.

— Draga mea, înseamnă că ai momente când devii foarte *opinionated* şi mă încântă cât de frumoasă eşti când faci acest lucru.

Camila a surâs, arătându-şi dinţii incredibil de albi ce contrastau atât de frumos cu pielea ei închisă la culoare.

— Da, câteodată sunt puţin încăpăţânată, cum spui tu, a mărturisit ea cochet, în timp ce a luat o gură din paharul cu vin.

— De fiecare dată când devii *opinionated* îţi voi da un sărut, am răspuns, ridicându-mă peste masă pentru a-i săruta buzele.

în afara faptului că la acea cină am sărutat-o cam de zece ori, de fiecare dată devenea *opinionated.* Şi tot de fiecare dată Camila surâdea amuzată în timp ce învăţa să se vadă în oglinda încăpăţânării.

După acel episod, care a avut loc în urmă cu nişte ani, i-am cerut partenerei mele să-mi semnaleze această eroare cu un sărut când eu

însumi deveneam *opinionated.* Şi pot spune că în fiecare zi o fac mai puţin.

Am învăţat să-l ascult pe celălalt, să nu mai vreau să am dreptate mereu, să las uşa deschisă pentru adevărul celuilalt. Cămilă, cu încăpăţânarea ei exagerată, a fost cea mai bună profesoară a mea. La vederea unei persoane fermecătoare ofilindu-se în acest fel, am înţeles că este stupid să vrei să ai dreptate cu preţul distrugerii atmosferei.

Este greu de înţeles că atâtea perechi îşi distrug relaţiile pentru stupizenia de a avea dreptate. Este doar un obicei, dar este capabil să ne amărască convieţuirea şi să ne facă să ne gândim că „nu suntem compatibili".

în cabinetul meu am cunoscut multe astfel de cupluri; cei mai multi dintre ei se iubeau, aveau foarte multe în comun şi şansa de a fi fericiţi împreună. Dar obiceiul acesta păcătos transforma aceste relaţii într-o ceartă continuă.

Să învăţăm nobila artă a conversaţiei, de a ne susţine şi de a ne iubi. A vrea să ai dreptate te duce foarte aproape de atitudinea beţivului; a înţelege motivele celuilalt te face adorabil şi cultivat.

în acest capitol am învăţat că:
Există patru abilităţi fundamentale pentru o relaţie lungă şi frumoasă:
1. Să clădim uniunea rezolvând problemele 2 Nucleul afectiv 3. Uniunea resurselor

4. Să renunţăm la ideile preconcepute

- Neînţelegerile sunt o oportunitate necesară pentru a consolida o relaţie.
- Nucleul afectiv înseamnă susţinerea şi iubirea necondiţionată oferite în fiecare zi prin intermediul unor mângâieri sau al unor discuţii complice.

- Să nu renunţăm NICIODATĂ la aceste expresii de sprijin şi afecţiune, chiar dacă suntem supăraţi sau avem copii geloşi.
- Uniunea resurselor implică să vrem să satisfacem necesităţile perechii şi să nu le vedem niciodată ca pe nişte ameninţări.
- Membrii unui astfel de cuplu sunt mai generoşi şi creează o atmosferă minunată pentru amândoi.
- A fi *opinionated* înseamnă a fi închis la minte şi a avea un discurs aberant.
- Afi *opinionatedvco*piedică minunata artă a conversaţiei.
- Toţi putem renunţa la a fi *opinionated* graţie unui antrenament adecvat.

14

Să-i influenţăm uşor pe ceilalţi

Rabinul Iosif vizitase un oraş în care avea mulţi adepţi, iar acum se pregătea să se întoarcă acasă. Fidelii lui discipoli i-au propus să-l însoţească o bucată de drum. Dar exact când trăsura a ieşit pe porţile oraşului, rabinul a coborât şi i-a cerut vizitiului să continue fără el şi s-a amestecat printre discipoli.

Toţi au întrebat:

y

— De ce faceţi asta, rabi?

Iar acesta le-a răspuns:

— Pentru a vedea devotamentul cu care mă însoţiţi, nu am vrut să ratez o asemenea acţiune!

y

Această poveste vrea să exprime o subtilă învăţătură: virtuţile aduc mari beneficii celor care le practică. Acesta este principalul sens. Dacă vrem ca cineva să se schimbe, va trebui să îi arătăm aceste magnifice câştiguri.

La întâlnirile cu cupluri am auzit de nenumărate ori următoarea expresie: „Voia să mă schimbe, să mă transforme în altă persoană şi nu puteam tolera acest lucru”.

Există ideea că nu este bine să vrem „să schimbăm” pe cineva. Eu sunt convins de

contrariul: cred că este bine să-i influenţăm pe ceilalţi. Este firesc şi facilitează convieţuirea.

Aş spune chiar că bunele relaţii sunt acelea în care se produce o transformare frumoasă a ambilor parteneri: să te schimbi uşor şi să te laşi transformat, să înveţi şi să accepţi ce ţi se explică.

Să ne modelăm reciproc pentru a ne transforma în persoane mai bune.

Această frumoasă educaţie mutuală este fundamentală pentru orice relaţie, dar în contextul cuplului se revelează a fi mult mai important, pentru că partenerul este persoana cu care convieţuim şi construim cel mai mult.

îmi aduc aminte că prima dată când am împărţit un apartament cu cineva am învăţat câteva chei valoroase ale convieţuirii care sunt un exemplu de transformare comună.

Am început să locuim împreună patru persoane într-un apartament din Eixample, Barcelona: eu, prietena mea Clara, Emilio cu iubita lui. Eram tineri şi energici. Era un apartament de cincizeci de metri pătraţi, din acelea vechi, cu tavanul înalt. O minunăţie.

Convieţuirea a fost excelentă, cu excepţia unei probleme care de obicei afectează multi colocatari: curăţenia! în prima lună ne-am organizat foarte bine, dar după ce a trecut această perioadă au început problemele. Ne-am repartizat sarcinile, dar inevitabil cineva nu le respecta şi trebuia să-l facem atent. în plus, erau discrepanţe asupra criteriilor de igienă. De exemplu: „Când trebuie să

strângi farfuriile: când nu mai mănâncă nimeni sau le poţi lăsa pentru a doua zi?”

într-un anumit moment, relaţia noastră a intrat într-o criză şi s-au creat două tabere: pe de o parte cuplul şi de cealaltă parte ceilalţi, adică eu şi Clara. Noi cei singuri ne plângeam de dezordinea perechii şi ei de intoleranţa şi felul nostru neplăcut de a reclama lucrurile în momentul în care se întâmplau.

Din fericire, am găsit foarte repede o soluţie: să creăm un panou de repartizare a sarcinilor şi să-l agăţăm pe peretele din bucătărie. Am definit foarte clar fiecare sarcină şi data la care trebuia să fie îndeplinită. După realizarea muncii respective, responsabilul desena o cruce în pătratul corespondent. începând de atunci, totul s-a petrecut minunat, iar eu am devenit un fanatic al pătratelor de repartizare a sarcinilor. în toate apartamentele pe care le-am împărţit după aceea i-am convins pe toţi de necesitatea de a avea un panou pentru sarcini.

Acest exemplu e demonstraţia faptului că perechile au nevoie de a învăţa reciproc. Noi, cei patru colegi din acel apartament, am învăţat o strategie de convieţuire pe care o vom folosi tot restul vieţii.

Dacă analizăm cu atentie, în orice relaţie bună există influenţe sau lecţii: cu colegii de serviciu, în călătorie... în mod special în călătorii suntem mult mai dispuşi să învăţăm unii de la alţii: cum să luăm metroul în Tokio sau cum să interpretăm hărţile de autostrăzi. Cu cât mai multă adaptare şi educaţie

mutuală, cu atât mai frumoasă şi mai amuzantă va fi experienţa.

în mod clar, în cuplu trebuie să fii dispus să înveţi şi să permiţi să ţi se arate: partenerii trebuie să fie doi buni tovarăşi de călătorie care aleargă prin lume, aventuroşi şi în plină dezvoltare personală.

Cei trei „P" ai schimbării

Cel mai frecvent suntem dezastruosi la momentul în care vrem să-i influenţăm pe ceilalţi, să-i ajutăm, să-i transformăm. De obicei, comitem patru erori fundamentale:

a) Vrem ca lumea să se fi născut învăţată.
b) Cerem ca schimbarea să se petreacă instantaneu.
c) Ne lipseşte încrederea în bunele intenţii ale celorlalţi.
d) Suntem vânzători foarte proşti.

Aceste patru erori sunt adevărate bariere pentru schimbare. Dar dacă le depăşim vom deveni campioni pe terenul relaţiilor personale, în mod special al relaţiei de cuplu.

Pentru a depăşi aceste bariere, ne va fi util să învăţăm să folosim cei trei P ai schimbării:

1. Persuasiune
2. Pedagogie
3. Perseverentă

1.Persuasiunea

De multe ori, dorim ca oamenii să se schimbe în principal pentru binele lor. Alte dăţi, pentru binele comun. Dar aproape întotdeauna este vorba despre ceva just, de care vor beneficia toti.

Părinţii, spre exemplu, doresc ca fiii lor să aibă note bune, pentru că astfel vor reuşi să-şi facă un viitor foarte bun. Doar pentru ei. De asemenea, vor să ajute în casă, iar asta va fi în beneficiul tuturor. Si în ultimul rând doresc să îi îngrijească atunci când vor fi bătrâni şi consideră că aşa e echitabil.

Dar în toate cele trei cazuri comitem erori în felul în care ne impunem dorinţele şi atunci, pe cât de legitime par – deşi sunt în beneficiul copiilor – nu funcţionează.

De obicei, oamenii reacţionează bine pe moment, dar aproape niciodată nu îşi pun probema unei schimbări profunde şi durabile. Ne transformăm doar dacă suntem convinşi de aceste schimbări, dacă realmente vedem mari avantaje în respectiva schimbare. în caz contrar, totul e apă de ploaie.

Exista un slogan republican în perioada Războiului Civil spaniol care spunea: „Veţi câştiga, dar nu veţi convinge” şi am putea să-l parafrazăm aşa: „Dragă, dacă vrem să câştigăm, trebuie să ne convingem unul pe celălalt!”

îmi interzic să traversez râul!

Acum ceva timp am auzit o anecdotă care

exemplifică foarte bine necesitatea de „a convinge” şi nu de „a impune” în relaţii, în mod special în cele de cuplu.

Un weekend prelungit m-a găsit cu iubita mea de atunci, Caria, în excursie în dragii mei munţi Sierra de Guara, în Huesca.

Petrecuserăm două zile nemaipomenite, iar pentru cea de-a treia şi ultima zi planificaserăm o rută superbă prin vecinătatea râului Vero. Ne aşteptau spectacolul unor canoe enorme, apa de smarald a râului şi păsări maiestuoase care zburau deasupra capetelor noastre. Erau zile însorite de aprilie, o adevărată plăcere.

Dar pe parcursul ultimei zile, în locul meu favorit, muntele, am avut o criză de nervi care a devenit exemplul perfect de „impunere” în loc de „convingere”. După două ore de mers ajunseserăm la râu. Avea cam zece metri lăţime şi, deşi nu era adânc, trebuia să-l traversăm. Trebuia să ne descălţăm şi să ne udăm la picioare.

M-am descălţat şi am trecut eu primul. Off, adevărul este că din cauza temperaturii apei şi a albiei pline de pietre ascuţite, picioarele mă dureau de crăpăm. Dar, ca un bărbat adevărat, am trecut cât de repede am putut.

Caria rămăsese de cealaltă parte, uitându-se la mine îngrijorată.

— Nu-mi spune că „trebuie” să trec pe acolo!

— Ba da, draga mea. Este congelată! Dar nu te gândeşti şi treci.

— Eu nu trec nici moartă!

La început am crezut că era o glumă, am

replicat cu o încurajare drăgăstoasă, dar atitudinea ei nu s-a schimbat.

— Serios, nu trec, Rafael! a insistat, supărată.

Până la urmă a trecut, având pe chip o expresie foarte chinuită.

Eu i-am spus:

— Caria, dragă, asta nu este nimic, nu te mai plânge atât!

— Cum adică să nu mă plâng? Trebuia să mă previi şi mi-aş fi putut aduce nişte şlapi sau aşa ceva!

— Draga mea, am uitat, dar nu-i nimic. Apa rece face foarte bine la circulaţie, m-am apărat eu, zâmbind.

— Să nu-mi mai faci asa ceva!

— Dar, dragă, pe traseul acesta va mai trebui să traversăm râul de patru ori, am avertizat-o.

Clar, Cariei nu i-a făcut deloc plăcere acest plan. Aşa că în acel moment a refuzat să continue excursia. Iar eu am activat nevrotic „impunerea”:

— Cum să nu continuăm? Excursia asta este cea mai uşoară din lume, o fac până şi copiii. Ce rezolvăm dacă ne întoarcem? Nu mai avem timp să căutăm alt traseu.

— Nu ştiu, dar eu refuz să mai traversez râul. N-ai decât să mă faci plângăcioasă, dar nu sunt obişnuită cu asta şi nu-mi place, a spus ea cu dinţii strânşi.

în acel moment mi-a sărit ţandăra! Mintii mele nevrotice i se părea intolerabilă atitudinea ei, aşa că i-am spus:

— Atunci e decizia ta! Dacă vrei, considerăm terminată această excursie, dar nu te mai iau vreodată în alta. Dacă nu eşti capabilă de acest minim efort, eu nu am chef să depind de o prosteală.

Caria a fost de acord să continue, dar a decis să traverseze râul încălţată. Eu, la rândul meu, am mărit pasul şi am lăsat-o în permanenţă la câţiva metri în urmă.

Pe dinăuntru amândoi ne lamentam, iar pe dinafară eram supăraţi.

Până la urmă am făcut traseul, dar plăcerea unei excursii montane era ruinată. Din momentul în care ne-am supărat, nu ne-am mai bucurat de minunăţiile care ne înconjurau. Eram destul de ocupaţi să acumulăm argumente unul contra celuilalt.

Când ne-am urcat în maşină pentru drumul de întoarcere, nu ne-am vorbit. însă după câteva minute de condus am avut senzaţia că-mi amintesc „principiul persuasiunii" şi mi-am spus: „Dar Rafael, cum ai putut să te încăpăţânezi în halul ăsta? Caria avea tot dreptul să refuze traversarea râului, iar atitudinea ta a ruinat ziua".

în acel moment am tras pe dreapta şi i-am propus să discutăm incidentul. I-am cerut iertare şi i-am promis că nu-i voi mai impune nimic, niciodată. I-am spus că ea era mult mai importantă decât orice excursie! Caria m-a sărutat şi ne-am întors fericiţi ca doi copii.

Sărăcia impunerii

Impunerea şi exigenţa dau rezultate foarte proaste, pentru că atunci când detectăm că cineva doreşte să ne impună ceva, mintea noastră interpretează: „Atenţie, vrea să profite!”.

Impunerea ne pune în gardă în mod automat, direct în opoziţie.

Şi în puţinele dăţi când „exigenţa” funcţionează, ca în cazul Cariei la munte, îl lasă pe cel învins într-o stare incertă. în plus, motivarea îşi pierde rostul. Am dubii că în acest fel Caria se va converti într-o pasionată de călătorii pe munte.

De aceea trebuie să fim obiectivi:

- Impunerea (între adulţi) dă rezultate foarte slabe.
- Dăunează atmosferei (pentru că este o formă de agresiune).
- Nu produce schimbări pozitive pe termen lung.

Prin urmare, este foarte important să învăţăm să „convingem”, să ne transformăm în adevăraţi „vânzători” de idei constructive, frumoase, fericite. Aşadar, cred că nicio sugestie nu ar trebui să se lipsească de aceste trei caracteristici:

- Să fie expusă ca fiind frumoasă.
- Să fie constructivă.
- Să aibă o aură de fericire.

Să ne imaginăm aceeaşi scenă cu Caria, de această dată aplicând strategia persuasiunii. Să ne amintim momentul crucial, în care ea a refuzat să

mai traverseze râul şi a pledat pentru a se întoarce. Eu am spus:

— Cum să nu continuăm? Excursia asta este cea mai uşoară

>

din lume, o fac până şi copiii. Ce rezolvăm dacă ne întoarcem? Nu mai avem timp să căutăm alt traseu.

— Nu ştiu, dar eu refuz să mai traversez râul. N-ai decât să mă faci plângăcioasă, dar nu sunt obişnuită cu asta şi nu-mi place, a spus ea cu dinţii strânşi.

Acesta ar fi fost momentul „persuasiunii”:

— Haide să ne aşezăm un moment, dragă. Cum îţi simţi picioarele? Puţin umflate, nu? Ia să vedem, şi gambele? i-aş spune, masându-i picioarele.

— Dar, Rafael, chiar te întreci cu gluma. Acum îmi spui că trebuie să mai traversăm râul de încă patru ori? ar replica ea.

— Nu-ţi face probleme. Hai să ne întoarcem la maşină şi vom face un alt plan, deşi este păcat, pentru că este un peisaj extraordinar puţin mai încolo. Este un loc ideal pentru o petrecere de nuntă.

— Ha, ha! Ce fată ai! Aici te vei căsători tu cu cine vrei tu, cu mine în niciun caz, mi-ar spune Caria, râzând.

— Ha, ha! Dar serios, Caria, traseul ăsta e super tare! îţi promit că după fiecare traversare a râului o să-ţi fac masaj la picioare, ca să devină puternice, pentru drumeţii profesioniste. Ce spui?

— Dar, dragul meu, nu sunt obişnuită cu asta, s-ar în- muia Caria, cu un ton mai amabil.

— Muntele te va face mai puternică. Vei fi pregătită pentru când vom face un traseu în Himalaya. Este un traseu de cinci zile foarte cunoscut, despre care am auzit că e spectaculos!

Cariei îi plăceau foarte tare călătoriile, aşa că ideea de a proiecta una împreună i-ar fi activat entuziasmul.

Această strategie persuasivă ar fi rezolvat totul. Şi nu doar atât, pe termen lung ar fi convertit-o pe Caria într-o pasionată de drumeţii.

Dar să observăm că exemplul expus foloseşte trei elemente ale unei bune „vânzări". Introduce idei:

- Frumoase (sau bune)
- Constructive (pe termen lung)
- Fericite (şi exprimate cu bucurie)

A fi un foarte bun vânzător

Pentru a domina arta relaţiilor umane trebuie să exersăm până când vom asimila puterea de convingere. Nu ne-arată nimeni cum să o facem, asa că trebuie să învăţăm acum. Este foarte trist că în mod tradiţional educaţia este plină de impuneri.

Cred că cea mai bună metodă pentru a învăţa să convingem este să ne imaginăm că suntem vânzătorii unor mari depozite. Şi că suntem cei mai buni! Putem convinge clientul să cumpere produsul ca şi cum l-ar dori din tot sufletul.

în exemplul Cariei, persuasiunea perfectă ar fi fost ca ochii ei să strălucească de emoţie în fata ideii de a traversa
râuri: „Wow, sunt pe cale de a mă converti într-o pasionată de drumeţii (şi foarte sexy)”.

Persuasiunea eficientă reuşeşte să-l facă pe celălalt să decidă cu toată convingerea ceea ce-i propunem şi să creadă că a fost ideea sa.

încă o dată renunţarea

Persuasiunea cere să ştim să aplicăm instrumentul-cheie al fericirii: renunţarea. Am vorbit deja despre acest lucru. Doar dispoziţia de a renunţa la ceva – dacă este necesar – ne dăruieşte capacitatea deplină de a-l obţine.

într-o interacţiune ideală cu Caria, eu ar fi trebuit să fiu dispus să renunţ la excursie şi să mergem în schimb să bem o bere, în satul cel mai apropiat; onest şi fără fisuri, aşa ar fi simţit că nu îi impun nimic.

Ştiu că „renunţarea” este contraintuitivă, nu pare o bună strategie pentru a obţine ceva. Fără îndoială, este. Unica modalitate pentru a-l determina pe celălalt să simtă că nu profităm de el este să fim capabili să renunţăm, să-i dăm realmente opţiunea de a alege, fără presiune, cu bucurie. Doar aşa va înţelege că ceea ce-i propunem este şi în favoarea lui. Când încercăm să convingem – cu „renunţarea” în mână – nu reuşim mereu ce ne propunem, dar în 80% din situaţii avem rezultate. în caz contrar, cu exigenţa

sau impunerea, rata de reuşită scade la 20% şi are un cost emoţional semnificativ. în plus, îl molipsim pe celălalt, astfel încât atunci când îi vine rândul trebuie să aleagă aşa cum a învăţat de la „maestrul” său.

Eu încerc să nu „cer” niciodată nimic de la nimeni. Dar câteodată greşesc, în mod special cu necunoscuţii. Ce să fac? Am sansa să eşuez şi să-mi amărăsc viata. Ceilalţi mă
iau drept calm şi liniştit şi eu mă încăpăţânez. însă trebuie să exersez ca să fiu mai bun.

Dacă există un loc în care este foarte important să ne îmbunătăţim capacitatea de a-i influenţa pe ceilalţi, acesta este viaţa de cuplu. Să ne aducem aminte că este cea mai importantă relaţie din viaţa noastră. Aici, mai mult decât în orice altă zonă, merită efortul de a renunţa pentru a obţine o relaţie înfloritoare şi roditoare.

2. Pedagogia

Al doilea instrument al schimbului pe care nu îl învăţăm la şcoală este „pedagogia”; înseamnă să creăm sisteme de învăţare amuzante şi facile.

Suntem atât de antipedagogici pentru că mereu ne gândim că celălalt „AR TREBUI SĂ ŞTIE SĂ O FACĂ!”, adică noi considerăm din start că partenerul nostru sau oricine altcineva ştie să facă un lucru, când de fapt nu este aşa.

Odată a venit să mă vadă o femeie care se văita că fiii ei o amărau foarte tare. La una dintre şedinţe a venit foarte

supărată şi am revizuit capacitatea ei pedagogică. Eu eram sigur că nu era foarte bună.

— Dă-mi un exemplu! i-am cerut.

— Ieri am venit de la şcoală şi după ce a ieşit din maşină, Claudi şi-a târât hanoracul pe toată strada.

— Şi ce i-ai spus? am întrebat.

— „Pune-ţi hanoracul, te rog! Ţi-am spus de o mie de ori! O să mă omori într-o zi!” a răspuns ea, încercând să reproducă tonul supărat din ziua precedentă.

— în primul rând, să analizăm chestiunea. De ce crezi tu că Claudi nu vrea să-şi pună hanoracul aşa cum l-ai sfătuit tu? Ideea este că Claudi nu ştie să poarte hanoracul în afară de a-l târî. Trebuie să-i arăţi cum să facă acest lucru.

Şi împreună am conceput o metodă pedagogică pentru „a-l învăţa să poarte hanoracul atârnat”. Avea trei posibilităţi:

a) stilul italian: ţinut pe umăr, cu un deget trecut prin brida agăţătoare de la spate. Inspirat din stilul seducător al italianului obişnuit, este ideal pentru plimbări pe unde-s fete frumoase.
b) à la garçon: inspirat din eleganţa sobră franţuzească, hanoracul se pliază de la jumătate şi se poartă pe antebraţ, cum poartă ospătarii şervetele. Este potrivit pentru întâlniri stabilite.
c) californian style: cu mânecile înnodate în jurul taliei. Sportiv, pentru că lasă mâinile

complet libere. Indicat pentru haine mai rezistente, care nu se şifonează.

Pacienta mea râdea foarte amuzată şi se imagina defilând în faţa fiului ei pentru a-i prezenta cele trei stiluri.

A făcut asta câteva sâmbete, pentru „lecţia de purtat hanoracul”. Copiii au repetat o dată şi încă o dată ieşirea din maşină cu hanoracul în stil italian, franţuzesc şi american. Sunt convins că nu vor uita niciodată această lecţie supersimpatică.

Oamenii nu se nasc învăţaţi. Am învăţat marea majoritate a lucrurilor pas cu pas, aproape fără să ne dăm seama, gradual. Problema este că, odată ce-am învăţat, uităm procesul şi credem că celălalt trebuie să ştie să facă orice, la fel de bine ca noi.

De exemplu, să învăţăm să conducem nu a fost uşor: ce complicat era să ne uităm în oglinzi şi în acelaşi timp să coordonăm pedalele şi toate celelalte. Dar, puţin câte puţin şi cu un bun profesor, ajungem să controlăm situaţia. Acum ne pare foarte uşor, dar nu a fost chiar aşa.

Psihologia cognitivă ne învaţă să nu credem că oamenii nu se schimbă pentru că nu vor. Este mai bine să ne întrebăm: „Poate este din cauză că nu ştiu?”

Să învăţăm punctualitatea

De multe ori am lucrat cu pacienţii mei asupra punctualităţii. Sunt multe persoane care au dificultăţi în a fi punctuale. Li se întâmplă mereu

să întârzie vreo douăzeci de minute. Parcă-i un blestem, ceva magic îi face să nu fie punctuali. Oare ce este?

Dacă analizăm puţin chestiunea, vom ajunge cu uşurinţă la cauză – care nu este magică – şi putem propune o soluţie. Dar, ca de obicei, va trebui să ne concentrăm pe pedagogie, dacă vrem să schimbăm ceva.

Tuturor celor care nu sunt punctuali le propun un proces de învăţare bazat pe cei trei „P” – persuasiune, pedagogie, perseverenţă.

Să vedem mai întâi de ce ajung târziu. Motivul este că au o certă aversiune pentru a nu avea nimic de făcut pentru un timp. Ies din casă foarte târziu şi grăbiţi, ca să ajungă exact la timp şi să nu fie nevoiţi să aştepte la locul de întâlnire. Este vorba despre ceva semiinconştient, nu e ceva planificat sau făcut special. Pur şi simplu, o fac fără să se gândească.

Pentru schimbare începem, ca de obicei, cu persuasiunea. „Vindem” cam aşa:

— Deţin secretul pentru a deveni o persoană perfect punctuală. Mai punctuală decât Phileas Fogg din *în jurul pământului în optzeci de zile.* Punctualitatea britanică super- facilă şi permanentă. Vreţi să aflaţi cum? Este infailibil.

Să ne amintim că este esenţial şi foarte important să emoţionăm interlocutorul, motivându-l şi transmitându-i că schimbul va fi minunat. Cu cât o facem mai bine, cu atât succesul va fi mai mare.

Secretul pentru a ajunge întotdeauna la timp

este... SĂ AJUNGEM CU DOUĂZECI DE MINUTE MAI DEVREME!

Efectiv, aceasta este soluţia. Eu o practic de foarte mulţi ani.

Dacă trebuie să merg la dentist, de exemplu, ajung cu douăzeci de minute înainte şi caut o cafenea în apropiere. Aici, cer o cafea şi citesc ziarul până mai am doar cinci minute până la ora stabilită.

„Ajunsul anticipat" are rolul de a compensa situaţiile neprevăzute care apar în timp ce ne îndreptăm către o întâlnire: este trafic intens, se blochează autobuzul, am uitat ceva şi trebuie să mă întorc să iau. Cele douăzeci de minute de anticipaţie[7] ne vor permite să depăşim marea majoritate a problemelor neprevăzute care pot apărea.

Alt avantaj este că astfel, cu anticipare, deplasările se transformă în ceva gratifiant. Cu acest avans ne putem relaxa ascultând muzică, citind dintr-o carte sau orice altceva. înainte de a pleca spre o întâlnire ne pregătim să ne bucurăm de un fantastic moment de recreere. Ce dulci şi agreabile sunt acum deplasările către o întâlnire şi, în plus, mereu ajungem la timp.

Cu siguranţă, acelaşi lucru fac atunci când plec la aeroport sau la gară. îmi place să ajung cu mult timp înainte, să trec prin librărie sau să-mi iau o cafea în timp ce-mi scriu textele pentru Facebook.

Am satisfacţia de a fi transmis secretul punctualităţii la peste o sută de persoane. A fi punctual este mult mai uşor decât pare, deşi

necesită o tehnică simplă, dar sigură: „ajunsul anticipat”.

Pe cât de ciudat ni s-ar părea, prietenii noştri care nu sunt punctuali:

a) Nu sunt aşa din rea intenţie sau lene.

b) Au nevoie doar de o metodă pentru a se schimba.

Să fim cei care facilitează schimbarea! Ne putem ajuta unii pe alţii să ne bucurăm de viaţă şi să construim cele mai bune relaţii.

3. Perseverenta

Un bărbat s-a hotărât să sape un puţ pe terenul lui. A ales un loc, a săpat vreo cinci metri, dar nu a dat de apă. A căutat alt loc şi s-a chinuit să sape până la şapte metri, dar tot nimic. A decis să mai încerce şi a treia oară şi să sape mai mult, dar când a ajuns la zece metri a decis că în acel teren nu era apă şi cel mai bine era să-l vândă. Şi aşa a şi făcut.

După ceva timp s-a dus să viziteze fosta proprietate şi a găsit un puţ.

— Prietene, mult a mai trebuit să sapi ca să găseşti apă. îmi aduc aminte că am săpat mai mult de douăzeci de metri şi nu am găsit apă.

— Păi, eu am săpat doar doisprezece metri! Dar, spre deosebire de tine, eu am făcut-o în acelaşi loc, spuse noul proprietar.

Deja am văzut că dorim să impunem

schimbarea pentru că nu cunoaştem natura umană şi că exigenţa pur şi simplu nu funcţionează. Oamenii pur şi simplu nu răspund bine la ea. De aceea, primul punct al metodei noastre este „persuasiunea”. Când ne obişnuim să „impunem”, ne dezobişnuim să „învăţăm”; nu mai dezvoltăm „pedagogia”. Devenim persoane puţin stângace în arta învăţării altora. Ultimul „P” din metoda noastră este „perseverenţa”. Nimeni nu poate învăţa de pe o zi pe alta. Toţi avem nevoie de o anumită practică, atunci când ne însusim un obicei.

Micul Claudi s-a obişnuit să-şi poarte hanoracul fără să-l târască, după mai multe sâmbete de practică. în timpul primelor săptămâni de învăţat, mama lui trebuia să-şi muşte limba şi să-i accepte greşelile. Trebuia să programeze antrenamente în următoarele sâmbete, pentru ca el să ajungă să nu-şi mai târască hanoracul.

Perseverenta este mama oricărei realizări care merită efort. Putină insistentă face miracole.

Milioane de persoane au trăit incredibilul moment al interpretării primei partituri la pian: pare magic cum mâinile noastre se mişcă independent pentru a produce o muzică minunată. Şi nu este atât de dificil: cu doar puţină practică în fiecare zi mâinile ajung să înveţe să apese singure clapele.

Cursul nasturilor

în dragile mele şcoli Montessori, unele dintre cele

mai avansate şi raţionale din câte există, se aplică foarte bine strategia celor trei „P” pentru schimbare. Maria Montessori, medic italian de la începutul secolului XX, ştia că transformarea este uşoară dacă o propui din această perspectivă naturală şi amabilă.

în şcolile Montessori sunt activităţi gen „să învăţăm să ne închidem nasturii la haină”. Copiii cei mai mici învaţă o dată şi încă o dată cum să introducă nasturele prin butonieră. încet, încet, cu drag, zi după zi.

Când în sfârsit reusesc să facă acest lucru foarte relaxat, ce mândri sunt! Nu-şi vor mai lăsa părinţii să-i încheie la jachetă. Feţişoarele lor pline de satisfacţie sunt minunate şi pofta lor de învăţătură este enormă.

Ni se pare că astăzi nu mai este necesar cursul despre cum se închid nasturii? în niciun caz! Dulcea perseverenţă este una dintre cele mai importante chei ale schimbării. Să nu uităm niciodată!

Rezultatele vor fi nesperate: progrese nemaivăzute în domeniul relaţiilor personale.

Psihologi care curăţă toalete

într-o perioadă în care colaboram la emisiunea televiziunii spaniole *Para Todos la 2,* am asistat la un exemplu foarte amuzant despre cum să NU îi influenţăm pe ceilalţi. în toate toaletele studiourilor din Sânt Cugat, sindicatul de muncitori afişase următorul mesaj:

PORCULUI CARE LASĂ WC-UL SUPERMURDAR
DUPĂ FIECARE FOLOSIRE:
ACEASTA NU ESTE COCINA TA! CEI CARE
TREBUIE SĂ CUREŢE MIZERIA DUPĂ TINE
NU MERITĂ EDUCAŢIA TA PROASTĂ!
FĂ BINE SI LASĂ TOALETA CUM AI GĂSIT-O!

Aceste strategii exigente, indiferent cât de bine intenţionate sunt, nu funcţionează mereu. în plus, ne situează într-o lume plină de reproşuri şi exigenţe reciproce.

Ca un contraexemplu, voi explica strategia aplicată în centrul meu de psihologie într-un caz similar.

în spaţiile pe care le împărţim în Barcelona şi Madrid avem toalete comune, atât pentru terapeuţi, cât şi pentru pacienţi.

Sunt ample şi comode şi se curăţă foarte bine o dată pe săptămână. La un moment dat, a apărut o problemă pentru că unii pacienţi lăsau toaletele murdare după ce le utilizau. Unii terapeuţi au sugerat că ar trebui să solicităm responsabililor cu curăţenia să vină în fiecare zi să cureţe.

Dar mie mi-a venit o idee mai bună: în timpul săptămânii puteam să o facem noi. De ce? Pentru că suntem mulţi, cu un mic efort le putem menţine în permanenţă supercurate. Vom economisi bani şi, în plus, vom face ceva împreună. Când am vrut să-mi expun ideea nu am căzut în tentaţia de a o impune, ci am încercat să folosesc cei trei „P” pentru schimbare. Am scris următoarea notă

colegilor mei terapeuţi:

Dragi prieteni,
în privinţa problemei toaletelor pe care am dezbătut-o în ultima vreme am o idee care cred că vă va plăcea mult. La început poate părea şocantă, dar avantajele pot fi foarte mari.

Propun ca în timpul săptămânii să ne însărcinăm noi cu toaletele, în loc de a suplimenta serviciul de curăţenie contractat. De ce? Pentru că suntem multi şi intrăm acolo constant, frecvenţa cu care mergem la baie este foarte mare. Astfel putem fi cei mai vigilenţi controlori ai curăţeniei toaletelor.

Dacă de fiecare dată curăţăm puţin cu ustensilele pe care le avem în dulapuri, vor fi cele mai curate toalete din istoria tuturor centrelor de psihologie.

Ştiu că a curăţa toaleta poate părea dezagreabil. Dar lui Gandhi, care este unul dintre eroii noştri, îi plăcea să o facă. Când a fondat primul său ashram în Africa de Sud, toţi făceau toate treburile, prin rotaţie: găteau, cultivau hrana, curăţau inclusiv latrinele. La început, soţia lui nu a vrut să cureţe latrinele cele murdare. Dar el a convins-o că societatea cea mai frumoasă este cea egalitară.

Noi putem să ne mândrim cu faptul că avem toalete foarte curate la locul de muncă. Un detaliujrumos pentru pacienţii noştri şi pentru lume.

în acest e-mail am subliniat că fiecare era liber să participe sau nu la această iniţiativă, să beneficieze de această frumoasă realizare.

De atunci au trecut câţiva ani şi practic nu am mai discutat despre această temă. Toaletele se menţin supercurate, ca prin magie.

în rezumat: „persuasiune, pedagogie şi perseverenţă", cele trei instrumente care ne vor converti în maeştrii influenţei asupra celorlalţi.

—

în acest capitol am învăţat că:

- Să ne transformăm unii pe ceilalţi este bine
- Cei trei „P" ai schimbării sunt: a) persuasiune; b) pedagogie; c) perseverenţă.
- Persuasiunea constă în a convinge că schimbarea este extraordinară.
- Pedagogia înseamnă că oferim o cale uşoară de a învăţa.
- Perseverenta este necesitatea încercării şi a insistentei.

Exerciţii ale Părţii a Doua

Să scăpăm definitiv de complexe

Imaginează-ţi că eşti un activist cum a fost Gandhi, iar misiunea ta este să măreşti cercul de persoane care preţuiesc iubirea mai presus de orice (în faţa calităţilor-capcană precum frumuseţea, inteligenţa sau eficienţa).

în viziunea ta, călătoreşti prin lume ţinând

conferinţe despre această atitudine şi scrii articole în ziare, care sunt un balsam pentru ceilalţi.

Vizualizează cum mulţi oameni te admiră pentru acest lucru, îţi mulţumesc pentru munca ta şi te consideră persoana cea mai interesantă şi sexy din lume.

Imaginează-ţi că ajungi la finalul vieţii şi eşti bătrân, dar continui acest activism exuberant şi neobosit. Eşti mândru de moştenirea ta împotriva complexelor. Mulţi îţi mulţumesc şi te felicită pentru cât îi ajuţi. Toţi aceştia – cine ştie, mii – formează familia ta interioară. Si te simţi împlinit şi fericit.

Să te simţi bine oriunde

Această vizualizare se poate face într-un moment de incomoditate sau ca exerciţiu de rutină, pentru întărirea muşchiului emotional. în acest ultim caz sunt suficiente cinci sau zece minute de muncă imaginară. Eu le rezolv de obicei în timp ce înot, dimineaţa.

Prima vizualizare a incomodităţii

Vizualizează că eşti un mare călător care face înconjurul lumii cu rucsacul în spate. Te trezeşti devreme, călătoreşti cu trenul şi cu avionul şi te simţi excelent.

Ţii un jurnal online al aventurilor tale, pentru ca fanii, prietenii şi familia ta să ştie ce mai faci. O

imagine de la Taj Majal, aici, alta din Times Square, dincolo. Faţa ta exprimă împlinire şi fericire.

Călătoria ta nu este neapărat comodă. Da, ai pauze de odihnă – o bere şi un duş la finalul zilei –, dar în general ai parte de mult disconfort, ba e prea frig sau prea cald, câteodată trebuie să aştepţi mult..., dar toate acestea nu sunt importante: te simţi incredibil de viu. E genial!

A doua vizualizare a incomodităţii

Vizualizează că eşti un chirurg foarte pasionat de munca ta. în timpul săptămânii ai vizite în spital, în unele weekenduri operezi fără oprire. Te încântă ce faci şi nu te deranjează că îţi ocupă tot timpul. Te umple de satisfacţie să ajuţi alţi oameni şi să fii în fiecare zi o persoană mai bună.

în vacanţe, pentru scurte perioade mergi într-o ţară din Lumea a Treia şi faci voluntariat medical. Când eşti cu echipa de infirmiere şi medici de acolo, vă bucuraţi de ceea ce faceţi şi sunteti ca o familie.

Munceşti mult, dar o faci cu plăcere. Unde este presupusa incomoditate? Nicăieri. îţi dai seama că, de fapt, nu există: toate sunt oportunităţi de bucurie.

Să fii atractiv pentru ceilalţi

Acest exerciţiu are ca obiectiv obţinerea unei mai mari fluidităţi în interacţiunile cu ceilalţi, până la

dobândirea charismei naturale. Este vorba despre aşa-numita „meditaţie pentru a capta esenţa bună a oamenilor”.

De acum înainte, când mergi pe stradă, observă trecătorii şi imaginează-ţi că ai o relaţie de fraternitate cu ei. Fă-o cu toată lumea, dar în mod special cu acele persoane care sunt foarte retrase ori timide.

Vizualizează că iei cu tine într-un proiect solidar în Africa pe cei care au astfel de *look* sau acele persoane cu o „expresie neplăcută”. în comunitate, o persoană care îţi pare antipatică se schimbă şi devine unul dintre voluntarii cei mai entuziaşti ai organizaţiei.

Scopul acestei vizualizări este să realizăm că toţi au câte o inimă frumoasă, deşi câteodată ascunsă, din cauza nebuniei sau a confuziei. Dar cu toţii ne putem vindeca de această nevroză, cum s-a demonstrat de atâtea ori.

Dacă ne-am strădui să-i vedem buni pe toţi oamenii, ne-am deschide în faţa conceptului de „Acceptare Necondiţionată a Celorlalţi”, esenţial în psihologia cognitivă. Din acel moment, interacţiunile vor fi mai uşoare şi mai agreabile.

PARTEA A TREIA

Psihologie comportamentală şi *mindfulness*

Notă

în ultima parte a cărţii se face referire la un complex de tehnici comportamentale complementare. Obiectivul este de a elimina aşa-numitele „tulburări de atacuri de anxietate”, care afectează aproape 10% din populaţia Spaniei.

Este vorba despre un tip special de teamă: „frica de frică”, care nu este justificată precum restul emoţiilor negative.

Prin urmare, aceste instrumente vor fi foarte utile în cazul emoţiilor intense, rapide şi iraţionale.

15

Stop atacurilor de anxietate

Un grup de discipoli l-a întrebat odată pe maestru:

— De unde vine partea negativă a minţii?

Maestrul s-a retras un moment şi a revenit cu o pânză albă enormă. Doar în mijloc avea un punct mic, negru.

— Ce vedeţi în acest tablou?

— Un mic punct negru, au răspuns discipolii.

— Exact aceasta este originea minţii negative. Instantaneu ne concentrăm pe lucruri de nimic şi suntem incapabili de a vedea enorma întindere a conştiinţei noastre, a spus maestrul.

După cum vom vedea în acest capitol, tulburările pot deveni mult mai mici şi ne vom da seama că nu sunt exact gândurile şi emoţiile noastre. Posedăm o „minte mare” şi o „minte mică”; cea mică este cea care se preocupă, în timp ce cealaltă ne pune în contact cu partea noastră spirituală şi este mereu liniştită. Această veche istorioară ne motivează să ne conectăm cu această minte mare.

Alfonso a venit să mă vadă la cabinet, împreună cu fiul lui cel mare. El avea şaptezeci şi doi de ani, iar fiul lui patruzeci şi cinci. Contrastul dintre cei doi era curios: Alfonso, tatăl, era un tip micuţ, slab şi palid ca şi cum ar fi văzut o fantomă. Fiul lui era exact contrariul: înalt, dolofan şi cu obrajii roşii,

dând impresia unei vieţi bune.

Alfonso s-a aşezat în faţa mea, înfofolit în palton, în ciuda căldurii din cabinet. Cu o expresie suspicioasă a început să-mi explice:

— Nu ştiu ce mi se întâmplă. Mă simt îngrozitor! De un an îmi este foarte frică. Nu am curaj să ies pe stradă, cu atât mai puţin să merg cu maşina. îmi petrec ziua în pat. Mi-a fost foarte greu să ajung azi aici; am reuşit doar pentru că fiul meu m-a târât.

Doar din aceste cuvinte puteam deja să ştiu ce i se întâmpla. Alfonso avea o tulburare cu atacuri de panică sau anxietate, o problemă care afectează 8% din spanioli şi 14% din americani.

Septuagenarul mi-a descris suferinţa pe care o simţea:

— Nu pot să continui aşa, Rafael. Mă simt atât de rău, încât de multe ori îmi doresc să fi murit.

Tatăl unei frumoase familii cu patru fii şi mulţi nepoţi s-a declarat învins. Bărbatul care cândva era un model de forţă pentru toţi slăbise până ajunsese scheletic şi arăta de parcă ar fi fost pe moarte. Până atunci fusese un bărbat vesel şi optimist, stâlpul întregii familii; acum era plin de riduri şi tremura.

Mi-a explicat cum a ajuns în acea stare:

— Totul a început cu o durere de stomac foarte puternică. A trebuit să alerg la urgenţă. Acolo mi-au făcut analize, dar nu au găsit nimic. Poate un început de ulcer. în acea zi m-am întors cu bine acasă, dar durerea a revenit şi apoi a început să apară din ce în ce mai des. Mi-am făcut o grămadă

de analize, dar întotdeauna acelaşi lucru. Până la urmă medicii au spus că am o problemă „la mansardă”, de aceea mă aflu aici.

Efectiv, Alfonso avea o problemă pur mentală. Pe perioada atacurilor lui de durere, care putea dura de la cinci minute la o oră, experimenta o frică, o imensă teamă că va muri. După aceea rămânea slăbit şi abătut tot restul zilei, ca şi cum l-ar fi lovit ceva.

Ca multe alte persoane care au atacuri de panică, de asemenea avea dificultăţi de a ieşi din casă – agorafobia. Dar aceasta era o teamă secundară, provocată de teama că durerea va surveni şi când ar fi fost pe stradă şi nimeni din familie nu l-ar fi putut ajuta.

în orice caz, pe cât de mult încercase să se protejeze rămânând în casă şi luând anxiolitice, suferea de un atac sau două pe zi. De multe ori noaptea se trezea brusc cu o sfâşietoare durere în abdomen, transpirat şi rece şi cu această atroce senzaţie de moarte.

Două tipuri de frică

Oamenii pot experimenta două tipuri de frică. Pe de o parte, „teama obiectivă” (ameninţări externe), ca de exemplu gândaci, atacul unui taur sau împuşcături într-un jaf; pe de altă parte, „teama nevrotică”: teama de propriile gânduri, senzaţii şi emoţii.

Alfonso, pacientul pe care tocmai l-am descris, suferea de acest al doilea tip de teamă. îi era frică

de propria anxietate, de această senzaţie dezlănţuită a mintii lui.

Frica obiectivă este anulată dacă evităm obiectul de temut, dar la cea nevrotică lucrurile nu funcţionează la fel. Acest al doilea tip de frică este problematic pentru că senzaţiile ne năpădesc: sunt înăuntrul nostru. Teama nevrotică, în plus, are calitatea de a creşte într-o spirală diabolică ce se retroalimentează până la niveluri surprinzătoare.

Neurologul american Robert M. Sapolsky a scris o carte intitulată *De ce nu fac zebrele ulcer?,* în care se întreba de ce animalele nu experimentează teama nevrotică, deşi nu oferea soluţii despre cum am putea să ne eliberăm de ea. în prezentul capitol vom vedea cum să reuşim să trăim precum

leii în savană: fericiţi şi bucuroşi, încântaţi de viată în fiecare secundă, fără nicio frică nevrotică.

DIFERENŢE ÎNTRE TEAMA OBIECTIVĂ ŞI CEA NEVROTICĂ

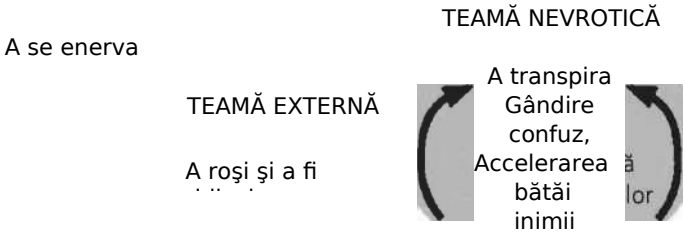
Teama obiectivă	Teama nevrotică
• Este externă, ne este frică de o ameninţare care este în afară. • Poate fi evitată prin simpla îndepărtare de sursa fricii. • Este o teamă de lucruri concrete: un tigru, un examen, o agresiune.	• Este internă. • Nu se poate evita. • Ne este teamă de a experimenta emoţii, gânduri sau senzaţii proprii: anxietate sau tristeţe, de exemplu. • Iniţiază un cerc vicios de teamă până la a se transforma într-un atac de anxietate. • Nu duce decât la evitări mai importante de fiecare dată şi la consumul de tranchilizante.

De asemenea, este posibil ca teama obiectivă să se combine cu o teamă nevrotică şi să coexiste. în acest caz, cel care va avea de suferit cu adevărat va fi nevroticul.

De exemplu, persoanele care se tem că roşesc şi că ceilalţi vor şti că se ruşinează urăsc în acelaşi timp complexul de emoţii care le provoacă această situaţie. Teama de a roşi este dublată de anxietatea pe care o resimt atunci când se înroşesc, care se intensifică până la paroxism. Este vorba despre două temeri diferite: una face referire la a fi ridicol, iar cealaltă la cascada de senzaţii, emoţii şi gânduri dezagreabile care ne invadează, care poate fi o tortură.

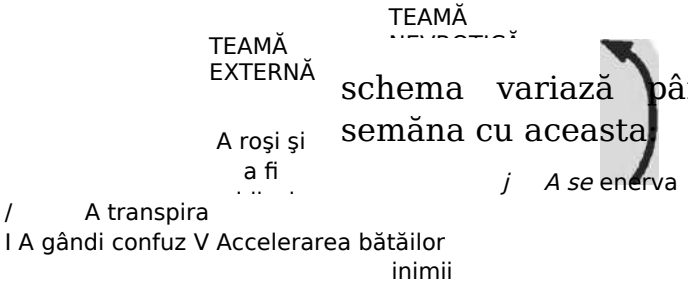
în aceste cazuri de convieţuire a unei temeri

obiective cu o temere nevrotică, schema ar arăta asa:



La final, cea mai rea este teama nevrotică. Săgeţile reprezintă calitatea retroalimentatoare a individului.

După un timp, odată bine stabilită „nevroza”, schema variază până la a semăna cu aceasta.



Motivele atacurilor

Cauza temerii nevrotice este întotdeauna frica de frică, în care emoţiile negative reverberează ca un ecou fără sfârşit. Soluţia constă în a scurta spirala, pierzând în final teama de frică. Şi aici intervine psihologia comportamentală, celălalt pilon al psihologiei practicate de mine.

Pacienţii mei m-au întrebat de mii de ori de ce

apar atacurile lor de panică, iar răspunsul meu a fost mereu: „ghinion”. Dacă cineva are nenorocul de a experimenta palpitaţii stranii sau vertij aparent fără cauză, va fi o probabilitate

mare să dezvolte o frică fată de aceste senzaţii şi să iniţieze spirala temerii. Fără nimic suplimentar. Nu este vorba despre slăbiciune de caracter sau despre o disfuncţie organică, ci de un fenomen normal, care i se poate întâmpla oricui.

Acesta a fost cazul lui Alfonso, pacientul meu pensionar. La şaptezeci de ani a experimentat primul episod de durere abdominală acută care i-a declanşat tulburarea de atacuri de panică. A fost o durere atât de mare şi de acută, că s-a speriat. în plus, de curând murise prietenul lui cel mai bun, din cauza unui atac de cord. Ghinionul a asociat aceste două lucruri pentru a crea, pentru prima dată în viaţa sa, o problemă psihologică de anvergură.

Efectiv, a fost suficient un episod de senzaţii corporale înfricoşătoare pentru a începe să dezvolte tulburarea de atac de panică. Plecând de aici, aproape în mod inconştient omul era la dispoziţia corpului şi minţii lui la cel mai mic semn de palpitaţie sau ameţeală, provocând mai multă teamă şi mai multe palpitaţii şi ameţeală, în tipica spirală mentală maliţioasă.

Este important să înţelegem că singura cauză a acestui fenomen este ghinionul. Nu există niciun motiv ascuns în copilăria persoanei, nicio slăbiciune în mod special.

Am tratat multi oameni care, ca şi Alfonso, fuseseră puternici şi pozitivi toată viaţa până când au avut un fel de ghinion – câteodată la o vârstă avansată –, o senzaţie corporală neobişnuită, capabilă să provoace spirala anxietăţii.

De aceea, nu trebuie să pierdem timpul întrebându-ne care-s motivele atacurilor. Trebuie să ne economisim energia, să ne concentrăm pe o soluţie şi să ne adaptăm la metoda pe care o voi explica în continuare.

Psihologia comportamentală

După cum am văzut deja pe parcursul acestei cărţi, psihologia cognitivă lucrează transformând gândurile care provoacă emoţiile. De exemplu, o persoană cu o teamă destul de mare de ridicol va trebui să înveţe să nu dea o atât de mare importanţă imaginii şi prestigiului său.

Pentru a câştiga forţă emoţională vom interveni asupra filosofici şi viziunii noastre, şi pentru aceasta, vom analiza în profunzime până ajungem să vedem fenomenele în alt fel.

Când se vorbeşte despre o teamă nevrotică sau internă – frica de frică – trebuie să acţionăm comportamental. Fără a raţiona. Emoţiile sunt atât de puternice, încât mintea noastră nu se poate concentra pe argumente.

Claire Weekes a fost una dintre primele femei care au studiat medicina în Australia. A obţinut diploma în anii ’30. Fotografiile ei din anii ’50 o arată ca pe o adorabilă bunicuţă britanică, dar în spatele acestei aparenţe liniştite se ascundea o investigatoare neobosită, pioniera psihologiei ştiinţifice.

Stabilită în Sydney, a lucrat mai întâi ca medic curant şi s-a interesat de acea foarte stranie maladie care pe atunci era numită „cădere

nervoasă”. Doctorii din toată lumea s-au gândit că atacurile de anxietate – frica de frică – erau produsul oboselii mentale şi recomandau invariabil repaus şi calmante. Rezultatul era întotdeauna nul şi nefast. Starea pacienţilor se înrăutăţea şi ei deveneau dependenţi de anxiolitice.

Doctor Weekes a început să dezvolte altă metodă pentru a trata problema, convinsă fiind că era un fenomen psihologic. Rezultatele nu au întârziat să apară, sub forma vindecărilor definitive, câteodată imediate.

în anii ’50 a publicat o carte de autoajutor intitulată *Seif Help For YourNerves* care s-a transformat într-un bestseller.

Mii de oameni din toată lumea au beneficiat de această metodă. Sistemul pe care eu îl folosesc pentru a trata frica de frică este o actualizare a acestui procedeu.

Vindecare în patru paşi

De fiecare dată când apare o teamă nevrotică trebuie urmaţi aceşti patru paşi foarte clari şi concişi: „Să o înfrunt”, „Să o accept”, „Să plutesc departe de ea” şi „Să las să treacă timpul”.

1. înfruntarea

Unica manevră de a învinge teama internă este să o înfruntăm. Ştiu că această propunere este cea mai dezagreabilă pe care o poate auzi o persoană suferindă, pentru că este exact ceea ce urăşte să

facă.

Pentru oameni, înfruntarea directă a fricii este nenaturală, pentru că instinctul ne spune să fugim de pericole acute. Dar natura este plină de paradoxuri, iar acesta este unul dintre ele: în special în cazul fricii nevrotice nu ai altă soluţie de înfruntare decât ajungând la sursa ei. Şi există instrumentele pentru o reuşită sigură şi cât mai uşoară.

Este foarte important să înţelegem că pentru a elimina o teamă nevrotică este necesar să întreprindem o campanie de înfruntare care, pe termen lung, va rezolva problema şi ne va elibera.

„înfruntarea" semnifică să apelăm la toate situaţiile care implică teamă şi să experimentăm o dată şi încă o dată emoţiile, senzaţiile şi gândurile dezagreabile care ne chi- nuie, până ce nu mai au forţă şi dispar.

De aceea, să ţinem minte: ESTE NECESAR „SĂ ÎNFRUNTĂM" ÎN LOC „SĂ FUGIM".

Temerile nevrotice sunt precum copiii care bat din picior şi fac o criză pentru că vor o bomboană. Doar încearcă să atragă atenţia. Nu sunt ameninţări reale: copilul nu se va îneca, oricât de roşu s-ar face.

Dintotdeauna copiii au fost educaţi cu aceeaşi metodă: nu trebuie să ne lăsăm impresionaţi de crizele lor. Şi exact asa trebuie să reacţionăm şi în cazul semnalelor de alarmă
ale mintii noastre.

Aveţi încredere că ORICE teamă nevrotică

(gânduri iraţionale, emoţii acute sau senzaţii dezagreabile) va dispărea dacă utilizăm cei patru paşi: „Să o înfrunt”, „Să o accept”, „Să plutesc departe de ea” şi „Să las să treacă timpul”. Cu cât mai multă încredere aveţi în acest sistem, cu atât mai uşor va fi procesul.

în cabinetul meu le arăt frecvent pacienţilor înregistrări ale altora, care au depăşit problema. îi ajută mult să vadă cazuri rezolvate, le dă un plus de încredere în ceea ce facem.

într-una dintre aceste înregistrări, Aurora, o pacientă cu atac de anxietate, spunea:

— Ce bine că te-am cunoscut la timp! Nu ştiu ce s-ar fi întâmplat cu viaţa mea dacă nu ar fi fost rezolvat acest aspect.

— Şi ce i-ai spune cuiva cu aceeaşi problemă pe care ai avut-o tu?

— I-aş spune că tratamentul a fost dur, dar că merită. Cu siguranţă merită! Mi-am recuperat libertatea.

„La mine nu funcţionează”

De multe ori, în prima zi de terapie, pacienţii se plâng că metoda comportamentală nu va funcţiona la ei, pentru că la un moment dat în trecut au încercat-o pe cont propriu şi atacurile au revenit.

Dar eu le explic că în toate aceste situaţii eşecul e cauzat de faptul că nu urmează metoda celor patru paşi. Şi dacă „înfruntăm” cu nerăbdare, fără să „acceptăm” să „plutim” şi „să lăsăm să treacă timpul”, nu obţinem rezultatele dorite. Este ca şi

cum nişte părinţi ar dori să-şi educe fiul fără perseverenţă sau coerenţă, atunci când bate din picior.

Un pacient pe nume Andrés, de şaizeci de ani, suferea de atacuri de tensiune când se uita la cineva. I se întâmpla asta încă din tinereţe. Era un tip cult şi foarte agreabil, dar această nevroză îl făcea temător. în orice moment, în mijlocul unei conversaţii putea să se enerveze doar pentru o privire. Iar această anxietate creştea rapid până se transforma în chin.

Andrés mi-a explicat:

— Aproape că nu am putut să am contact nici cu femeile. Si clar, nici vorbă de iubită. De două ori am fost cu fete care
5 7
m-au interesat şi ştii ce s-a întâmplat?

— Spune-mi, am răspuns curios.

— Mi-a crescut tensiunea până ce, în ambele cazuri, când s-au dus la baie, am plecat fără nicio explicaţie, a relatat el ruşinat.

— Serios? l-am întrebat surprins.

— Da, şi clar nu m-au mai sunat după aceea.

în anii ’60 Andrés apelase la un psihiatru din Almería, unde trăia, care i-a aplicat o terapie cu electroşocuri... care, evident, nu a rezolvat nimic. De asemenea, apelase şi la un psihanalist, care în mod ridicol căuta sursa problemei într-o posibilă traumă infantilă. Fără niciun rezultat, clar.

Problema de care suferea Andrés era nici mai mult, nici mai puţin decât atac de „frică de frică”, la fel cum alţii au palpitaţii sau ameţeli. Problema principală o constituie evadarea şi crearea unei

fantasme pornind de la senzaţii lipsite de importanţă.

Pentru Andrés, „înfruntarea” consta în a avea în fiecare zi interacţiuni din ce în ce mai lungi, fixându-şi privirea într-un mod normal. Mai mult decât atât, să caute această emoţie sâcâitoare, să convieţuiască cu ea până când o va elimina complet. în numai patru săptămâni a reuşit să se elibereze de problemă în 80% din ocazii.

Pe parcursul lunilor următoare a avut două recăderi abrupte, dar cum se pregătise bine pentru „plutire” şi „trecerea timpului”, le-a depăşit. în prezent, „nevroza privirilor” a rămas doar o amintire vagă în memoria lui şi i se pare ciudat că a avut o astfel de temere în trecut.

La început, „înfruntarea” nu este uşoară. Să nu ne amăgim. Pentru că „a înfrunta” implică să căutăm o emoţie oricât de discretă şi să fim prezenţi tot timpul. Cu atitudinea corectă se avansează foarte repede. O atitudine care cere să ne spunem: „Să o înfrunt”, „Să o accept”, „Să plutesc departe de ea” şi „Să las să treacă timpul”.

Să studiem în continuare următorul pas.

2. Acceptarea

Acesta cred că este conceptul cel mai important care implică să ne purtăm ca ramurile sălciei în bătaia vântului. „Acceptare” semnifică aici „a nu opune rezistenţă”, „a se lăsa purtat”, „a nu renunţa”, „a nu lupta”.

Odată a venit să mă vadă o pacientă, Juana, tot

mai în vârstă. Femeia nu iesise din casă de cinci ani, înfricoşată de
senzaţia puternică de vertij, care o făcea să vomite. Şi, ca de obicei, se asocia cu ideea că simţea că moare sau că era pe punctul de a înnebuni, de a-şi pierde controlul şi a ajunge să facă vreo prostie.

La prima consultaţie mi-a spus:

— M-am săturat. Mi-ar plăcea să mă duc să mă culc şi să nu mă mai trezesc.

Mai departe, în cursul terapiei a asociat această idee de „a se duce la culcare şi a nu se mai trezi niciodată" cu pasul „acceptării". I-am explicat:

— Dacă tot zici de moarte, haide să o facem în cadrul acestei terapii, încercând să soluţionăm această problemă. „Lasă-te purtată" de anxietate. Accept-o docil, asemenea cuiva care îşi acceptă propria moarte.

în cazul fricilor nevrotice, întotdeauna persoana afectată încearcă să pornească o mare luptă cu emoţiile, dar acest lucru este contraproductiv. Nu ne interesează „să luptăm", ci ceva mult mai diferit: „să acceptăm", „să renunţăm", „să ne lăsăm purtaţi".

Esenţial este ca pacientul să înţeleagă diferenţa de nuanţă dintre „a lupta" şi „a accepta", pentru că dacă „înfruntă" situaţia ca o „luptă", cel mai probabil nu va învinge.

Există un cuvânt care defineşte foarte bine conceptul de „acceptare", este „supunere". A apărut în timpul unei şedinţe de terapie cu un pacient, pompier de meserie, în vârstă de

patruzeci şi cinci de ani. Fermin mi-a spus:

— în sfârşit am înţeles ce vrei să spui cu „acceptarea”. Este un act de „supunere”.

Fermin era literalmente un erou, decorat pentru serviciu în oraşul său. Fără îndoială, marea lui capacitate de luptă era diferită de noua abilitate care i se dezvăluia. Cuvântul „supunere” exprima perfect atitudinea necesară în acest antrenament emoţional.

J

în niciun caz nu este posibil

La început poate părea imposibil „să acceptăm” aşa simptomele, dar realitatea este că DA, se poate, iar încrederea pe care o poate da succesul repetat duce la vindecarea completă. De multe ori, cel/cea care se plânge de „atacuri de panică” sau „tristeţe nevrotică”, „înfruntă”, dar nu „acceptă” cu atitudinea corectă. O face fără niciun chef, ca şi cum ar spune: „Haide, să se termine cât mai repede posibil!” şi această atitudine este greşită.

Să o spunem încă o dată, atitudinea corectă este: „Nicio problemă, pot să stau aici oricât, profit de timp în mod constructiv”. Aceasta este „acceptarea” care va elimina problema din rădăcină, care eliberează.

Perseverenta

Este foarte important să ne dăm seama că efectul liniştitor al acţiunii „înfruntării” şi „acceptării” nu va veni imediat, ci în timp. Aceasta face ca multe persoane să dispere în prima fază de „acceptare”,

pentru că doresc un remediu instantaneu, iar acesta nu e posibil.

Teama nevrotică – cea care creşte ca o spirală, ca un vârtej – s-a dezvoltat în timp şi cere timp ca să poată dispărea. Trebuie să avem răbdare şi să ne înarmăm cu tot calmul posibil, pentru că vom aplica această metodă de multe ori, până reuşim finalmente să ne găsim liniştea.

De aceea, ultima etapă a metodei este „să las să treacă timpul”. Aceasta înseamnă că pacientul trebuie să fie pregătit pentru un efort pe termen mediu, insistent şi perseverent.

Vor fi suişuri şi coborâşuri, progrese spectaculoase şi căderi descurajante, dar fac parte din joc, un joc al aceluia care a căzut într-una dintre aceste capcane mentale. Nu există alternativă.

Simptome exagerate

Un bătrân maestru era obosit de plângerile constante ale discipolului, aşa că a decis să-l ajute să-şi schimbe perspectiva.

într-o dimineaţă, i-a cerut să-i aducă sare, apoi l-a pus să o verse intr-un vas cu apă şi să bea din el.

— Ce gust are apa?

— Puah! Foarte sărată!

Abţinându-se să nu râdă, maestrul a cerut repetarea acţiunii, dar de această dată discipolul trebuia să arunce sarea în lac. Au mers fără grabă până la malul apei şi, când tânărul a îndeplinit

ordinul, maestrul i-a cerut să bea din lac.

— Ce gust are acum?

— Este foarte bună! Este o desfătare pentru cerul gurii. Maestrul a spus:

— Durerea vieţii este ca sarea. întotdeauna ai aceeaşi cantitate. Fără îndoială, gustul ei depinde de recipient. Când te năpădesc adversităţile, extinde sensul lucrurilor. Nu mai fi un vas, fii un lac imens!

Ştiu perfect că unei persoane cu o teamă nevrotică conceptul de „acceptare”, aşa cum îl descriu, i-ar părea aproape imposibil. Dar nu este aşa.

Eu am văzut oameni cu dureri acute de stomac, vertij brutal sau inimă dezlănţuită cu senzaţie de moarte iminentă şi toti au învăţat „să accepte”. Putem ajunge să acceptăm un simptom numit „depersonalizare”, care mereu sperie peste măsură.

Un pacient îl descria aşa: „Eram la o petrecere când m-a surprins această blestemată senzaţie. Dintr-odată am simţit că nu eram eu persoana din corpul meu. Aveam dubii că totul ar fi fost real: petrecerea, prietenii mei... M-am speriat ca niciodată în viata mea”.

La început nu este uşor să ne asumăm această stare proastă; în cazul anxietăţii, un fel de foc care ne consumă, SE POATE şi aceasta este calea către recuperarea completă.

Claire Weekes, medicul australian pionier în tratamentul fricii de frică, folosea o metaforă interesantă pentru înţelegerea „acceptării”:

> Atitudinea corectă este să căutăm ochiul uraganului. Navigatorii spun că în centrul unui uragan există un loc liniştit, „ochiul”. Furtuna se învârte în jurul lui, dar nu-l poate atinge. Fără îndoială, pentru a ajunge acolo, barca trebuie să traverseze furtuna.

Altă dată spunea:

> Pacea mentală construită cu încredere nu înseamnă absenţa simptomelor, ci a rămâne întreg în mijlocul lor.

Este vorba despre un proces gradual, dar în toate cazurile „înfruntarea” şi „acceptarea” conduc la o reducere a simptomelor şi, în final, la dispariţia lor totală. Mii şi mii de persoane din toată lumea au aplicat această metodă.

în Japonia, la Tokio, la începutul secolului XX lucra un psihiatru, Shoma Morita, care a creat „metoda Morita” pentru tratarea atacurilor de anxietate. A devenit rapid celebru, pentru că sistemul lui, foarte asemănător celui al lui Weekes, era foarte eficient. El spunea: „ca să învingi panica, te duci direct către ea, în loc să fugi”. Efectiv, înfruntată în acest mod, frica dispare gradual.

Morita a creat clinici unde se internau persoanele cu atacuri puternice de anxietate. Petreceau acolo patru săptămâni în care îşi depăşeau problema pe baza experimentării fricii de frică fără a fugi de ea. în timpul primei săptămâni, pacienţii nu coborau din pat, nu luau medicamente, nu făceau nimic; doar „acceptau” simptomele. Terapia Morito se aplică şi în prezent în toată Japonia, cu rezultate foarte bune.

3. Plutirea

Al treilea pas al metodei pentru depăşirea fricii nevrotice are un nume destul de curios: „plutirea”. Sensul verbului „a pluti” este aici „mişcare lină” sau „a te lăsa moale”.

Un pacient descria aşa procesul: „Ieri am «înţeles» termenul «plutire». M-am trezit la 5:00 dimineaţa cu un puternic atac de anxietate. în general, când am un atac trebuie să iau un calmant şi să rămân în pat toată ziua. Dar mi-am adus aminte de cei patru paşi şi am decis să mă ridic din pat «plutind». Nu ştiu cum am reuşit. Mi-

am pus încet treningul şi, având grijă să nu-mi alterez starea, am ieşit să alerg. Era încă noapte”.

Când ne-am întâlnit cu sarcina de a depăşi teama de frică am învăţat să plutim. Aşa ne face comozi înainte de o stare proastă, care ne va provoca suferinţă.

Trebuie să fim conştienţi de două lucruri importante:

1) Că tensiunea NU ne ajută, ci chiar face rău. De aceea, trebuie să relaxăm la maximum corpul şi mintea.
2) Că nu vom „învinge” simptomele de pe o zi pe alta. Avem nevoie de perseverenţă şi de timp, ceea ce înseamnă că trebuie să ne asumăm o cursă lungă.

Acestea sunt esenţiale în a ne însuşi „plutirea”, care înseamnă să facem ceva – să muncim, să facem sport sau orice altceva – cu minimă tensiune posibilă, ca şi cum am pluti.

Când o luăm razna, este mai bine să nu rămânem pe loc fără să facem nimic – aşezaţi pe canapea sau în pat – pentru că liniştea întreţine obsesia asupra simptomelor, cărora ajungem să le dăm prea multă importanţă şi să activăm „lupta”, exact starea care nu ne este utilă. în schimb, acţiunea uşoară este benefică, pentru că distrage: chiar dacă o face şi foarte puţin, reduce tensiunea şi simptomatologia.

Iar acest exerciţiu uşor ne pregăteşte pentru munca pe termen lung. Cu relativa uşurare obţinută putem petrece deja toată ziua.

„Plutirea” ne va permite să avem succes cu ceilalţi trei paşi ai metodei: „înfruntarea”, „acceptarea”, „a lăsa să treacă timpul”.

O pacientă mi-a relatat experienţa ei cu tehnica de a pluti: „Săptămâna trecută, în timpul unei şedinţe la serviciu, am avut o ameţeală. Sunt foarte puternice – îmi produc un vertij brutal. Când a început, primul lucru la care m-am gândit a fost că trebuie să mă întind pe jos, să nu cad latră. Dar «am înfruntat», «am acceptat» şi am îndurat atacul. După aceea am ajuns la biroul meu; eram descompusă pe dinăuntru. Dar m-am apucat să lucrez în ritmul meu, liniştită, acceptându-mi complet starea. Şi «am plutit»! Am reuşit să lucrez într-un stadiu „intermediar”, care a fost chiar agreabil, iar la finalul zilei mă simţeam deja bine. Lucrând încet, lăsând să treacă timpul, pot să spun că aproape mi-a făcut plăcere”.

în acea zi, a trăit prima sa experienţă de „a pluti”. Câteva zile mai târziu a avut alta, apoi alta. Şi alta. Zi după zi s-a eliberat de simptome. A reuşit să se desensibilizeze complet de anxietate şi ameţeli. Se simţea, în sfârsit, vindecată.

Când „plutim” căutăm o anume senzaţie de confort în starea proastă pe care o avem. Este similar cu ceea ce fac marinarii când se anunţă furtună. îşi pun pelerinele galbene şi se pregătesc să facă faţă vremii rele, chiar dacă va dura toată noaptea. în zori, marea va fi calmă şi va urma o zi însorită şi fericită.

4. Trecerea timpului

Deşi nu o percepem aşa, boala nervoasă se dezvoltă pe o perioadă lungă de timp. Are o evoluţie lentă începând din prima zi în care ne înfricoşăm în faţa unei senzaţii fizice sau mentale. De aceea însănătoşirea va necesita timp, cel puţin câteva luni. Este important să conştientizăm că nu va fi vorba despre o zi sau două. Pe parcursul acestui proces este normal ca pacientul să aibă recăderi şi să se gândească: „Nu voi reuşi niciodată!”.

îmi amintesc de Tomas, care şi-a îmbunătăţit starea foarte mult în doar câteva luni de terapie. Era 95% vindecat, după părerea lui. îi mai lipsea puţin.

Când l-am cunoscut avea cel puţin unul sau două atacuri de panică pe zi. Nu mai ieşea să practice ciclismul pe munte, marea lui pasiune, şi nici nu mai călătorea. Trăia în permanenţă într-o stare de ameninţare.

După cele câteva luni de terapie a reuşit din nou să facă plimbări cu bicicleta şi proiecta călătorii ambiţioase. Nu mai avea atacuri şi îşi recâştigase optimismul şi pofta de viaţă.

Dar într-un weekend a fost cu prietena lui la munte şi a experimentat un nou atac de anxietate (nu atât de dur ca înainte, dar de o anumită severitate). Eu îl avertizasem deja că va avea recăderi şi că trebuia să lucreze până rezolva şi acel procent de 5% care rămăsese. Duminică după-amiază mi-a trimis un e-mail care spunea: „Rafael, nu mai pot! Trebuie să scap de asta!”.

Ştiu că recăderile sunt exasperante, dar, pur şi

simplu, trebuie să îţi aminteşti cei patru paşi ai metodei: „Să o înfrunt”, „Să o accept”, „Să plutesc departe de ea” şi „Să las să treacă timpul”.

în ziua următoare, Tomas s-a trezit foarte limpede la minte şi s-a surprins de reacţia atât de pesimistă pe care o avusese. După două zile se considera din nou la 95% din starea bună dorită. Iar în câteva săptămâni a ajuns la 100%.

Ultimul pas, „să lăsăm să treacă timpul”, implică să ne pregătim pentru o muncă pe termen mediu care să ne ajute să întărim muşchiul forţei emoţionale.

> J ?

TREBUIE SĂ NE AMINTIM CONSTANT CĂ RECUPE
RAREA CONSTĂ ÎN A CONŞTIENTIZA CĂ SIMPTO- MELE NU AU NICIO IMPORTANTĂ.

Mantre

Am o prietenă, Clara, care a depăşit singură o tulburare de atac de panică. A studiat o metodă de înfruntare similară celei pe care o explicăm aici şi a adăugat o componentă pe care o putem numi „folosirea mantrelor”.

în hinduism, mantra este o expresie (un cuvânt sau o frază) care se repetă pentru a obţine anumite beneficii psihologice sau spirituale. Este o practică ezoterică asemănătoare rugăciunii catolice. în budism se repetă fraza: „Om mani padme hum”, care s-ar putea traduce ca „bijuteria lotusului”.

în timpul perioadei de recuperare, Clara a învăţat să-şi repete mantra pentru a se concentra pe obiectivul ei. Nu-mi aduc aminte exact cuvintele pe care le spunea, dar ar fi putut fi foarte bine cei patru paşi pe care i-am studiat aici: „înfruntare”, „acceptare”, „plutire”, „lasă să treacă timpul”.

Când suntem în mijlocul „furtunii de frică” putem să ne spunem: „ÎNFRUNT” „ACCEPT” „PLUTESC” „LAS SĂ TREACĂ TIMPUL”…

„ÎNFRUNT” „ACCEPT” „PLUTESC” „LAS SĂ TREACĂ TIMPUL”…

„ÎNFRUNT” „ACCEPT” „PLUTESC” „LAS SĂ TREACĂ TIMPUL”…

Această mantra ne va arăta care este direcţia efortului nostru; nimic de care să fugim, nimic de evitat.

Gândurile pe care le produce mintea noastră în timpul „fricii de frică” sunt întotdeauna imprevizibile. Cer doar fuga. Cel mai bine este să le anihilăm, de aceea putem considera că o mantra ar putea ajuta. O mantra va trebui să aibă un efect similar cu ascultarea unei voci la radio.

Vizualizarea unui viitor plin de speranţă

în afară de mantre, o altă strategie a metodei comportamentale constă în vizualizarea recompenselor de care ne putem bucura odată ce am depăşit problema fricii de frică. Iar aici ne putem activa imaginaţia.

De exemplu, să avem în telefon un fişier cu fotografii motivaţionale: locuri în care putem trăi, activităţi pe care să le ducem la bun sfârşit, CÂND

SUNTEM ÎN PLINĂ FORMĂ FIZICĂ SI MENTALĂ.

Am avut un pacient tânăr şi singur care păstra imagini cu femeile frumoase cu care putea ieşi odată ce îşi câştiga

forţa emoţională. Acest tip de motivare nu este exagerat, chiar funcţionează.

Alt pacient care dorea să trăiască în Formentera, în faţa unei fantastice plaje virgine, păstra fotografiile paradisiace ştiind că odată atinsă forţa sa plenară ar fi putut să aibă viaţa pe care şi-o dorea.

Vizualizarea recompenselor este o tehnică urmată cu succes de mii de oameni de-a lungul timpului. Viktor Frankl a fost un psihiatru evreu care a fost închis într-un lagăr de exterminare şi a reuşit să supravieţuiască. în minunata lui carte *Omul în căutarea sensului vieţii* relatează cum în acea înspăimântătoare baracă de la Auschwitz îşi imagina un viitor frumos, când va scăpa. Se vedea publicând cărţi de psihologie, predând cursuri şi construind o nouă formă de psihoterapie numită „logote- rapia". Mai târziu, odată eliberat, a realizat toate aceste lucruri. Această „vizualizare a recompensei viitoare" l-a menţinut puternic şi motivat, în ciuda situaţiei dificile.

Şi celebrul ciclist Lance Armstrong descria ceva similar pe perioada tratamentului pentru cancer: îşi imagina recompense viitoare sub forma unor competiţii minunate, călătorii prin lume şi o viaţă împlinită.

Acum, în momentul prezent, trebuie să lucrăm la depăşirea fricii de frică. Iar acest lucru aduce cu sine multă acceptare şi promisiunea unui viitor inegalabil. Vizualizăm acest viitor cum dorim. El ne va conferi o forţă super- valoroasă.

Nu vreau să închei acest capitol fără a vorbi despre două chestiuni importante în depăşirea fricii de frică. Este vorba despre problemele cu somnul şi alimentaţia din perioada de înfruntare. Când suntem nervoşi ni se închide stomacul şi ne părăseşte somnul. Este normal în faţa unei frici. Nu se întâmplă nimic.

în faţa pierderii apetitului, atitudinea corectă este următoarea: nu te preocupa şi lasă lucrurile aşa cum sunt. Adică pregăteşte-te să nu mănânci. Fă ceva util, în loc de asta. Apetitul, ca şi somnul, se autoreglează; nu se poate să nu mai mâncăm niciodată. Dacă nu mâncăm la prânz, atunci vom mânca seara. Şi dacă nu, la micul dejun în ziua următoare. Va fi suficient pentru a fi sănătoşi şi în formă.

Cu privire la somn, consiliez o strategie diferită. Să vedem de ce.

Pe de o parte, este clar că şi somnul se autoreglează; nu dormi o zi sau două, nu se întâmplă nimic, a treia zi cazi lat. Din acest motiv, ar fi fezabilă metoda „nu te îngrijora şi lasă lucrurile asa cum sunt”.

Dar în prezent dispunem de psihofarmaceutice care ne pot ajuta să dormim şi pot fi foarte utile pentru înfruntarea unei noi zile cu forţe proaspete. Eu cred că merită să le folosim. Şi odată ce am soluţionat tema fricii de frică putem să abandonăm treptat aceşti inductori de somn.

Deci, pentru o vreme, ne pregătim liniştiţi să nu mâncăm şi să dormim cu ajutorul inductorilor de

somn. Nu ne facem griji, nu contează. Suntem gata să înfruntăm orice tulburare de frică de frică. întotdeauna trebuie să ne amintim cele patru concepte magice: „ÎNFRUNT” „ACCEPT” „PLUTESC” „LAS SĂ TREACĂ TIMPUL”.

Invincibili

Acum ceva timp mi-am adus aminte de filmul *Intouchables* (Invincibilii, 2011), bazat pe fapte reale. Concret, când protagonistul, un tétraplégie pe nume Phillip, suferă un atac de panică în timpul nopţii, noul lui asistent – un tânăr recent ieşit din închisoare – îl scoate la plimbare până se calmează. Este frumos să vedem cum tânărul, care nu ştie nimic despre psihologie, îl asistă cu toată dragostea de care este capabilă o fiinţă umană. A doua zi, sub soarele strălucitor, ce doi ies să cucerească lumea. Se naşte o puternică prietenie care aduce laolaltă doi oameni care provin din medii sociale opuse.

Acest film ne transmite că o viată bună nu este scutită de adversităţi. Se pot produce, dar nu constituie obstacole dacă vrem să trăim fericiţi. Pentru cei doi protagonişti, atacurile de panică sunt un declanşator al prieteniei, îi ajută să se apropie la un nivel care probabil într-un alt mod ar fi dificil de realizat.

Acele episoade de suferinţă îl conectează pe Phillip cu viaţa. Pentru că în ziua următoare apreciază mult mai mult frumuseţea lucrurilor. Ştie că pacea, bucuria şi pasiunea sunt razele cu

care renaşte în fiecare zi.

Marii călători care vizitează ţări îndepărtate şi caută înţelepciunea acceptă provocarea de a coborî în tenebrele suferinţei, aşa cum Faust a vizitat Infernul, pentru a vedea cum era viaţa acolo. Să experimentăm, să învăţăm, să simţim că trăim şi avem o conexiune mai puternică cu lumea.

Lumea este întotdeauna frumoasă, până la extreme spectaculoase. La fel ca Phillip, în toate dimineţile putem să transformăm în aur fiecare experienţă şi să trăim în acord cu frumuseţea eternă. Să ne întoarcem acasă, la mintea noastră puternică, fericită, expansivă.

Să nu ne fie frică să experimentăm anxietatea. Aparţine vieţii, este o experienţă, un loc. Putem să o savurăm, să ne bucurăm de ea. Ne va vorbi despre iubire, cooperare şi prietenie adevărată. Ne va arăta unde se află intensitatea vieţii. Si această cale infernală duce către cer.

Angajamentul nostru de a experimenta include şi momente proaste, ca în dimineaţa următoare să continuăm să aprofundăm iubirea pentru viaţă, în perfectă armonie.

—

în acest capitol am învăţat că:

- Frica nevrotică este un tip special de teamă.
- Ne este frică de reacţiile propriului corp şi ale minţii.
- Acest lucru face să se producă spiráléin creştere.
- Soluţia este: „înfruntare", „Acceptare", „Plutire", „Lasă timpul să treacă".
- Nu trebuie să ne îngrijorăm că nu mâncăm sau nu reuşim să dormim fără pastile.

- în crizele de frică nevrotică, gândurile nu ne spun nimic util.

16

Să lăsăm să treacă valul, ultima soluţie pentru pacea mentală

Un rege a anunţat că oferă un mare premiu pentru cel mai frumos tablou cu tema păcii. Au participat numeroase opere, dar, în final, au rămas doar două.

Unul dintre tablouri reprezenta un lac frumos, liniştit, înconjurat de munţi care se reflectau în apă. Cerul era albastru strălucitor, cu câţiva frumoşi nori albi. Era favoritul lui.

— Este o reprezentare perfectă a păcii, spuse regele.

în cealaltă pictură erau munţi abrupţi şi golaşi, cu un cer întunecat deasupra. Ploua şi cădeau fulgere puternice. într-o parte apărea o cascadă tumultoasă. Nu părea nimic pacifist în această pictură.

Dar când s-a uitat mai atent, a văzut lângă cascadă un copăcel care ieşea dintr-o crăpătură, iar în el, o pasăre în cuib. Zburătoarea era în perfectă pace.

Regele a ales fără ezitare a doua pictură:

— Adevărata pace nu se găseşte în calmul cimitirului. Adevărata pace se găseşte în mijlocul tumultului vieţii. Acesta este sensul cuvântului «pace».

Eram în sala de forţă, făcând abdomene, când a intrat Felipe. Nu-l mai văzusem după ce fusesem plecat doi ani la studii, în Italia. întors în Barcelona, la sala de sport la care mergeam dintotdeauna, mă întâlneam cu toţi prietenii.

Felipe avea douăzeci de ani, dar pentru că nu-l văzusem de mult, părea altul. Liceanul se transformase într-un erou grec de un metru optzeci, cu braţe enorme, piept de oţel şi abdomen foarte bine definit.

L-am salutat:

— Prietene! Cât timp a trecut! Ce mai faci?

— Foarte bine! Tu ai fost în Italia, nu? m-a întrebat cu un surâs larg.

— Da, tocmai m-am întors. Te văd puternic ca un taur, eşti în mare formă!

— Bine, ştii cum este. Antrenamentul dă mereu rezultate.

Felipe îşi transformase corpul urmând o rutină de antrenament şi o dietă corectă. Şi îţi făcea plăcere să te uiţi la el. Acum era un exemplu magnific pentru toată sala de sport. Demonstra exactitatea ştiinţei ridicării de greutăţi: dacă faci ceea ce trebuie ca să devii musculos, rezultatele sunt aproape matematice.

Cred că în ziua aceea şi eu m-am antrenat mai intens,
graţie exemplului lui Felipe.

Şi dacă ştiinţa musculaturii în acţiune este spectaculoasă, la fel este şi ştiinţa comportamentală pentru transformare mentală!

Cei patru paşi ai medicului Weekes, pe care i-

am explicat în capitolul anterior, vor produce în cei care îi practică mai multi muşchi emoţionali. Matematic.

în loc de un corp de Adonis, să facem loc pentru o minte în formă, ca a lui Nicolas Sarkozy, Angela Merkel sau a oricărei persoane foarte puternice emoţional.

în acest penultim capitol, pentru a completa lecţia, vom discuta despre atitudine. Să înţelegem mai bine atitudinea pe care o adoptăm pentru „a accepta" şi „a pluti". Cu cât aprofundăm mai bine starea necesară pentru aceşti doi paşi, cu atât va fi mai rapid şi mai facil procesul de schimbare, cu atât va fi mai frumoasă noua noastră musculatură emoţională.

Eu numesc această stare „lasă să treacă valul" şi ea derivă din meditaţia budistă sau *mindfulness.* Ar putea să se numească *mindfulness* de a treia generaţie.

Tehnica „lasă să treacă valul" ne va putea ajuta să ştirbim din logica emoţiilor şi a gândurilor negative din mintea noastră. Este extrem de utilă în momentul furtunii emoţionale, pentru că anihilează gândurile şi emoţiile scandaloase. „Acceptarea" şi „Plutirea" ar fi dificile în timp ce dăm importanţă acestei producţii mentale.

Să vedem cum să lăsăm să treacă aceste valuri.

Mult zgomot şi puţine nuci

Milioane de oameni care au practicat meditaţia de-a lungul timpului ştiu că emoţiile şi gândurile vin şi se duc de o formă haotică.

Suntem foarte naivi când credem că mintea noastră este ordonată. Nu se poate opri şi vorbeşte ca o placă stricată. în capul nostru avem mai mult zgomot decât nuci. Toţi.

De exemplu, în timpul duşului de dimineaţă. în timp ce ne săpunim, cu unica intenţie de a ne spăla, mintea face ce face şi începe să toace: „Trebuie să duc maşina la mecanic... Ce frumos ar fi fost să trăiesc în Roma, pe timpul lui Hristos... Ce proastă e cumnata mea”... De ce naiba nu poate să tacă? Nu ştim. Mintea în niciun caz nu se odihneşte noaptea. Continuă să muncească, de această dată furnizându-ne vise.

Deşi adeseori nu ne dăm seama, gândurile trec rapid. Vin şi se duc. Pentru că scopul acestui travaliu mental este pur şi simplu menţinerea neuronilor în stare de funcţionare.

Cei care meditează cunosc foarte bine această calitate tranzitorie – şi aproape stupidă, aş spune – a minţii noastre. Când se aşază pentru a se concentra pe respiraţie, îşi dau seama că le vin multe idei, exact ca la duş: „După, trebuie să merg să cumpăr pâine... Acest exerciţiu este foarte plictisitor... Iubita mea este în fiecare zi mai nervoasă”... încearcă să se concentreze doar pe respiraţie, dar nu pot! Ce mândrie! Mintea nu se poate opri din a genera idei nenumărate, care nu

au nicio legătură cu nimic.

Cum vom vedea pe parcursul acestui capitol, este esenţial pentru sănătatea mentală să înţelegem că 95% din gândurile noastre nu au sens.

Cei care meditează învaţă, după sute de ore de practică, să excludă gândurile-deşeu, adică 95% din ce ne trece prin minte!

Prima cheie în exerciţiul de a „lăsa să treacă valul" constă în a renunţa să dăm credibilitate la tot ce ne trece prin cap. Este esenţial să înţelegem că mintea nu poate să tacă şi mare parte din producţia ei este iraţională.

Să nu fugim, ci să plutim

La un moment dat, un pacient foarte inteligent, Javier, cu care tocmai începusem să lucrez, mi-a spus:

— Zilele trecute eram cu verişoara mea şi i-a scăpat una dintre răutăţile obişnuite. M-am despărţit de ea normal, dar mi-a căzut prost. M-am tot gândit la acest lucru şi, până am ajuns acasă, eram deja copleşit!

— Si ce ai făcut?

— Cum ştiu că astfel de situaţii durează vreo trei zile fatale, mi-am spus: „Foarte bine, minte, ştiu că mă vei umple de porcării trei zile. Dă-i înainte! Fă ce ai chef! Sper să pot profita de timpul ăsta!"

— Genial, asta-i atitudinea! Mintea-ţi va spune tâmpenii despre verişoara ta, răul pe care l-a

făcut, măsurile pe care trebuia să le iei... Totul este gunoi. Mă bucur că ţi-ai dat seama la timp.

— Dar cel mai tare, Rafael, a fost că după zece minute deja se terminase „nevroza". Eram chiar bine. Este prima dată în mulţi ani când sunt capabil să las deoparte această „nevrozã".

Javier înţelesese esenţa tehnicii „lasă să treacă valul": nu a dat curs dialogului interior inutil şi a acceptat fluxul emoţiilor negative.

în capitolul anterior am văzut că nu e bine când, de teamă, încercăm să alungăm emoţiile şi gândurile negative. A fugi de ele înseamnă să le dăm importanţă. Când încercăm să scăpăm de producţiile negative ale minţii, acestea se opresc şi ni se fixează în conştiinţă precum căpuşele în piele; nu numai atât, cresc până devin probleme serioase.

Dacă nu am comite această eroare, nervii – sau tristetea – ar pleca foarte rapid de unde au venit. Să ne amintim că sunt doar producţii aleatorii ale minţii, care vin fără sens.

Să învăţăm să fim copii

Spre deosebire de adulţi, copiii tind să fie experţi în „a lăsa să treacă lucrurile". Acum fac o criză cu un prieten de joacă şi în clipa următoare se apucă de altceva, râzând. Adulţii pierd această abilitate fiindcă dau prea multă importanţă la tot ce le trece prin cap.

Ne-au învăţat că suntem copiii ştiinţei, moştenitori ai logicii grecilor, ai erudiţiei lui Newton şi ai modernei formule a lui Einstein. într-

o oarecare măsură asa e, dar nu exclude faptul că 95% din ce gândim este inutil, rezidual, ca sebumul care iese prin pori.

Fără îndoială, dacă vom reînvăţa „să lăsăm să treacă valul”, să permitem gândurilor şi emoţiilor să treacă prin mintea noastră fără să le calificăm şi nici să pierdem timpul cu ele, am putea recupera această flexibilitate. Atunci, emoţiile şi gândurile negative nu vor mai fi niciodată prea lungi sau prea intense.

Energie în circulaţie

Din punct de vedere fiziologic, gândurile şi emoţiile noastre sunt energie electrică. Dacă ne conectăm electrozi pentru a măsura electricitatea care circulă prin creier, vom capta nişte unde foarte clare.

Am studiat multe electroencefalograme şi sunt surprins că fiecare gând sau fiecare emoţie produce un anumit tip de unde electrice. Undele lente şi distanţate corespund unei activităţi mentale plăcute. în schimb, undele rapide şi ascuţite sunt caracteristice tensiunii nervoase.

într-o zi vom putea interpreta această electricitate ca şi cum am citi o carte şi vom putea şti ce gândeşte fiecare persoană. Mai mult, am putea să le manipulăm după cum dorim.

Dar ceea ce ne interesează aici este să ştim că emoţiile negative sunt curenţi de energie, o energie care tinde să circule şi să se piardă în mod natural. Dacă le lăsăm să treacă prin corpul

nostru, nu avem de ce să ne temem.

Problema este că, o dată şi încă o dată, frica ne impulsionează să blocăm această energie. Şi aceasta intră în buclă în circuite închise care se retroalimentează şi reîncălzesc sistemul.

O pacientă pe nume Laura mi-a descris anxietatea pe care o resimţea când trebuia să vorbească în public; era medic şi din când în când prezenta studii în faţa colegilor din spital.

Cu o săptămână înainte de „ziua Z" devenea supernervoasă. „îmi petreceam tot timpul gândindu-mă cum mă voi face de râs. Că nu voi fi capabilă! Şi atunci apărea o respingere brutală de a-mi pregăti expunerea. Pe durata acestei săptămâni dormeam cam trei ore pe noapte. Urăsc această anxietate!"

Nervii Laurei erau energie blocată, circulând în buclă prin mintea ei. Iar creatoarea acestui blocaj era ea însăşi, prin respingerea anxietăţii. Dacă ar fi acceptat-o, energia ar fi circulat în linie dreaptă până la dispariţie şi apoi o altă emoţie i-ar fi luat locul.

J

Astfel, putem formula a doua cheie a tehnicii „lasă să treacă valul": dacă lăsăm să treacă emoţiile şi gândurile negative, dacă nu le respingem, în scurt timp acestea se îndepărtează de la sine şi ne întoarcem la normalitate.

Originea traumelor

Traumele sunt o altă problemă pe care noi,

psihologii, o vedem frecvent în consultaţii. Si ce să vezi, nu sunt decât bucle de energie blocată.

Cine ştie, poate într-o zi şeful trânteşte o remarcă foarte neplăcută. Atunci experimentăm un stres puternic şi, în loc să lăsăm să curgă această emoţie, încercăm să fugim: cu capul plecat, evitând contactul vizual etc. Voilà: apare trauma, produsul acestei evitări.

Dacă am fi practicat atitudinea „lasă să treacă valul", această energie negativă ne-ar fi tranzitat corpul şi în câteva minute ne-am fi recuperat forma emoţională, fără probleme.

Trebuie să reţinem că emoţiile negative vin şi se duc continuu şi tind să dispară de la sine de fiecare dată când nu facem efortul de a le evita. Fuga sau respingerea împiedică fluxul natural al emoţiilor. Ca urmare, curentul electromagnetic intră în unul din aceste circuite închise sau bucle. Din acel moment, de fiecare dată când se va întâmpla ceva similar, energia va recircula, va apărea acea buclă şi se va învârti, se va învârti fără încetare, reîncălzind sistemul. De fiecare dată când va apărea şeful cu o expresie serioasă, vom simţi automat o împunsătură de frică.

Va fi necesar să distrugem acest circuit prin trăirea emoţiei, dar de această dată cu încredere, linişte şi deschidere; aşa distrugem bucla şi facem ca energia să se piardă de la sine.

Pentru a elimina trauma este necesar, de asemenea, să simţim teama din plin, să o lăsăm să se transmită prin corpul nostru ca atare, ca o energie circulantă. Energia blocată se va pierde de

la sine şi în scurt timp ne vom recăpăta buna dispoziţie.

Laura, medicul, a învăţat să-şi spună în toate momentele de anxietate: „Traversează-mă, emoţie. Circulă prin corpul meu. Urmează-ţi drumul şi uită-mă repede”. Iar gândurilor pesimiste a învăţat să nu le mai răspundă. Nu erau decât produse inutile ale minţii.

Observatorul

Budiştii vorbesc despre „poziţia observatorului”, un con- cept-cheie pentru învăţarea mecanismului de gestionare corectă a emoţiilor.

Prietenul meu Luca mi-a povestit o experienţă personală extrem de revelatoare despre observator:

> De im an meditam în fiecare zi. Disciplina mea consta în a mă concentra pe respiraţie, pe aerul care intra şi ieşea prin nas.
>
> Bineînţeles că în fiecare moment mă asaltau gândurile de tipul „Mă mănâncă nasul” sau „Trebuie să cumpăr orez”, dar, cum spuneau manualele, mă întorceam să mă concentrez lent pe respiraţie.
>
> Incredibil a fost într-o zi, când, nu ştiu cum şi nici de ce, am început să-mi aud gândurile. Mai mult decât să le aud, să le simt.
>
> Am experimentat ceea ce se cheamă „mintea observatorului”.

Nu „eu” eram cel care se gândea la orez sau la mâncă- rime, ci auzeam o voce care spunea foarte clar: „Mă mănâncă nasul”, „Trebuie să cumpăr orez”.

Această experienţă a durat cu totul o oră şi mi s-a mai întâmplat şi în alte dăţi, de atunci. Eu o numesc „externali- zarea gândurilor”.

Călugării budişti explică astfel acest fenomen: oamenii produc gânduri şi tind să se identifice cu ele. Oamenii obisnuiti cred că şinele lor, esenţa lor sau cum vreţi să le numiţi este aceasta. Dar budistii sunt convinşi că nu este aşa. După ei, există o „minte mare” şi o „minte mică”. „Mintea mică” este cea care vorbeşte la duş şi peste tot: este vorbăria fără oprire pe care am descris-o înainte.

„Mintea mare” este altceva: este ceea ce ei numesc „mintea spectatorului” pentru că, exact ca în cazul prietenului meu Lucas, din această perspectivă putem observa fenomenele noastre mentale.

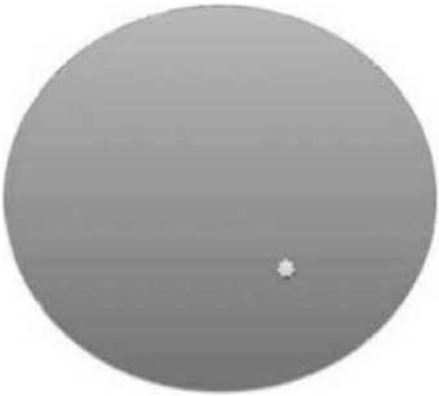
„Mintea mare” este un loc superior, întotdeauna calm şi liniştit, de unde putem observa tot ce este în jurul nostru fără să ne mişte absolut deloc. Când Lucas s-a auzit pe el însuşi vorbind era complet relaxat, pentru că era instalat în „mintea lui mare”. De acolo a fost martorul curios şi imparţial al vorbăriei „minţii mici”.

Proba existenţei „minţii mari” este că în orice moment ne putem observa gândind. Mintea se poate elibera şi observa gândurile. De aceea nu suntem „doar” gândurile noastre, suntem mult mai

mult. De exemplu, toţi putem gândi „bună ziua” şi putem fi martori că spunem „bună ziua”.

După budişti, „mintea mare” este ca un lac imens, calm. Fără îndoială, „mintea mică” se agită uşor şi produce curenţi minusculi pe această suprafaţă urişă care este „mintea mare”.

«Mintea mare» şi «Mintea mică»



„Mintea mare” este cercul gri, infinit în realitate, mereu calm şi satisfăcut. Toţi oamenii au aşa. „Mintea mică” este steaua. 0 parte infimă din noi, dar în mod stupid ne identificăm cu ea.

Emoţiile negative sunt mici curenţi pe care putem învăţa să-i calmăm. Cheia este să nu ne identificăm cu ele, ci să ne plasăm în mintea spectatorului (sau „mintea mare”), pentru ca energia lor să ne tranziteze şi să se piardă cu fluiditate.

Persoanele cele mai puternice şi fericite par să aibă excelenta abilitate de a se plasa în mintea spectatorului. Nu dau nicio importanţă emoţiilor negative; creează o distanţă fată de ele.

Prietenul meu Lucas, de exemplu, a învăţat în mod spectaculos să se ducă în lumea instalată în „mintea lui mare". Odată mi-a explicat:

— Eu merg pe stradă privind copacii, culorile lor şi restul, dar aproape că nici nu ascult ce-mi spune mintea mea. Las să treacă. Aşa pot experimenta mai bine viaţa, într-o formă pură, strălucitoare, mereu surprinzătoare. Tot ce vorbeşte „mintea mică" las în carantină. Cam cum se întâmplă cu visele: te trezeşti ştiind că nimic nu a fost real. Şi imediat uiţi.

„Mintea mare" – cercul gri din schema noastră – este observatoare, dar nu apreciază vorbăria. Doar se bucură.

Nu răspunde

Iată soluţia pentru deblocarea energiei, a traumelor şi a fri- cilor, contra identificării cu „mintea mică":

a) Să nu intrăm în dialog cu gândurile negative.
b) Să lăsăm să treacă emoţiile, cu acceptare şi atitudine imparţială.

Când ni se întâmplă ceva dezagreabil, de exemplu când şeful tună şi fulgeră, „mintea mică" începe cu zumzăitul obişnuit: „Ce ruşine! E intolerabil! Cum pot să scap? Şi dacă demisionez?"

– şi atenţie, cădem în tentaţia de a răspunde acestor întrebări.

Fără îndoială, dacă vrem să fim mai puternici emoţional, este mai bine să nu răspundem. Tot acest dialog are ca unic obiectiv fuga de emoţia negativă, pentru că am văzut deja că aceasta creează bucle sau blocaje de energie negativă.

Să rămână clar: soluţia constă în a lăsa aceste gânduri să treacă, fără a ne identifica cu ele. Dacă facem asa, vor dispărea într-un minut sau două.

Gândurile negative sunt normale, inevitabile. Nimeni nu le poate elimina complet. Evident, le putem minimiza, nu le dăm atenţie şi le lăsăm să circule ca o undă de energie fără importanţă. Acelaşi lucru se întâmplă şi cu emoţiile. Frica este o descărcare de energie care ne tranzitează corpul pentru a se pierde în pământ, dacă învăţăm să o abordăm cu calm şi răbdare.

Cei mai liniştiţi din lume – marii călugări budişti – lasă emoţiile să-i traverseze cu foarte mult calm. Au atât de multă
J
practică, încât circuitele lor sunt foarte rapide şi uşoare.

Ei sunt ca superconductorii de electricitate, paratrăznete prin care energia se transmite cu uşurinţă.

Practicarea tehnicii de a nu „răspunde” gândurilor negative produce minunata diminuare a lor până la dispariţia completă.

Experimentarea

Putem începe să exersăm şi noi strategia de a „lăsa să treacă valul” emoţiilor exagerate. Nu este necesar să medităm atât de mult ca budiştii, ci să o aplicăm pur şi simplu, precum copiii.

în faţa fiecăreia dintre emoţiile noastre negative:

a) Ne plasăm în poziţia observatorului.

b) Nu răspundem vorbăriei din minte.

c) Lăsăm emoţiile negative să ne traverseze corpul.

în realitate este foarte simplu, incredibil de simplu, pentru că mintea funcţionează aşa în mod natural. Dacă lăsăm să treacă valul, orice grijă va trece şi vom fi din nou la fel de liniştiţi şi plini de bucurie ca la începutul zilei. Dar trebuie să experimentăm mai mult decât să înţelegem prin prisma intelectului. Pe măsură ce vom câştiga încredere în abilitatea noastră de a lăsa să treacă valul, ne vom transforma în persoane mai libere, mai zâmbitoare.

Acţiunile cele mai importante ale noii strategii sunt:

- „aşteaptă” (să treacă furtuna)
- „acceptă”
- „nu crede”
- „observă de la distanţă”
- „nu te identifica”
- „lasă să treacă”

Laura, pacienta mea, a învăţat foarte bine să se

plaseze în poziţia observatorului. Când apăreau gândurile de tipul „... şi dacă o să mă fac de râs”, făcea un pas în spate şi îşi spunea: „Salut, minte mică! Foarte drăguţ discursul de astăzi. îmi pare bine! O să te potoleşti”.

Deja nu se mai identifica cu această vorbărie fără sens. Ştia să se deconecteze de ea pentru a se situa în „mintea ei mare” tăcută, serenă şi fericită.

Nimic nu este rău

Budiştii pun foarte mult accent pe experienţa „minţii mari”, să fim constienti că noi suntem mult mai mult decât emoţiile şi gândurile noastre – ele sunt ca un film pe care-l vedem la cinema; realmente nu ne pot face rău.

Celelalte tradiţii religioase vorbesc despre acelaşi lucru: spiritul sau sufletul, entităţi care există alături de minte sau memorie. Din această perspectivă, „mintea mare” ar fi unită cu universul, dincolo de neuronii noştri.

O calitate curioasă a „minţii mari”: pentru ea nimic nu este „bun” sau „rău”, este pur şi simplu ceea ce este.

Şi noi putem opta să nu judecăm evenimentele şi să ne limităm la a le observa cu multă curiozitate şi chiar cu bucurie, semn că trăim într-un univers în continuă schimbare, misterios şi fertil.

Aceasta este ce hinduismul numeşte echilibru, o calitate a minţilor puternice care constă în a nu cataloga evenimentele. Dacă mi se fură portofelul,

nu este nici „bine”, nici „rău” pentru spirit, pentru „mintea mare” sau pentru suflet. Interesant este că fără a judeca, putem fi mult mai calmi şi mai liniştiţi.

Deşi nici budiştii nu se ataşează de „bun”. Preferă să aibă o minte curioasă, care se bucură să observe cursul fertil al vieţii şi care, fără îndoială, le aduce o infinitate de experienţe, unele agreabile pentru „mintea mică”, altele dezagreabile. Dar în fond nu are importanţă.

Totul este viată

Viata este minunată. Putem să observăm culori, obiecte, întâmplări. Ce complicat!

Putem să trăim aventuri, probleme, învăţăminte şi pierderi. Şi, deşi acum nu pare, totul este frumos, intens.

Când viaţa ni se va apropia de sfârşit, vom înţelege foarte clar: privind în urmă, ne vom aminti totul foarte frumos. Până şi cele mai supărătoare situaţii ni se vor părea experienţe incredibile.

De exemplu, acum, la patruzeci şi nouă de ani, îmi amintesc cum m-a părăsit iubita mea, Sonia. Mi-a fost foarte greu, am fost deprimat şi anxios. Dar peste douăzeci de ani jur că o voi privi cu simpatie.

Simt că am învăţat foarte mult şi din despărţire. între alte multe lucruri, am devenit foarte apropiat de prietenul meu, Remi, colindând barurile

barceloneze. Am depăşit momentul cu o băutură – de fapt, mai multe –, iar acum ştiu mai multe despre viaţă decât atunci.

Te asigur că la finele vieţii, din balansoarul tău, vei revedea ce ai făcut în viaţă – „bunele" şi „relele" – şi toate ţi se vor părea fantastice, expresii ale unei existenţe emoţionante, un destin care acum se sfârseste.

Dacă ne gândim la asta, atunci putem dobândi echilibrul, ne vom da seama că în realitate totul este bine: atât lucrurile pe care înainte le numeam „bune", cât şi cele pe care le numim în mod absurd „rele". Şi echilibrul ne va ajuta să lăsăm emoţiile să ne traverseze. Să ne deschidem, să ne relaxăm corpul. Să observăm cu atenţie cum totul vine şi pleacă, mult mai repede decât am crezut. Cât ai clipi, o dată şi încă o dată, vom redeveni veseli precum copiii.

Să ne amintim din nou că „durerea respinsă" este o durere blocată şi că „durerea observată cu imparţialitate" pur şi simplu trece.

Gândurile nu sunt ale noastre

Am un prieten care practică meditaţia şi mereu insistă că gândurile – aproape toate – nu sunt ale noastre. Sunt creaţii aleatorii ale „minţii mici". După părerea lui, toată această vorbărie este exact ca visele: o amestecătură de materiale, energie care trece pe acolo, nimic important. La fel cum visele noastre nu sunt voluntare, nici reflecţiile nu sunt. Exemplul de la duş este foarte clar: ideile

care apar când ne săpunim nu sunt voluntare, pur şi simplu apar.

Amicul meu nu se încrede pentru nimic în lume în gânduri, nici chiar în logică. Preferă să urmeze drumul intuiţiei, al inimii.

Dar nu este adevărat că inima spune într-o zi ceva, iar în alta, altceva?

Câteodată un eveniment ne sperie, dar la sfârşitul zilei simţim diferit, aşa că de ce să dăm atâta importanţă acestor lucruri?

Amicul meu este una dintre persoanele cele mai fericite şi mai hotărâte pe care le cunosc. Iar strategia lui de succes este să nu se gândească. Sună ciudat, dar el se ghidează doar după intuiţie, fără să ia în considerare mintea. Si funcţionează minunat.

Eu, la rândul meu, prefer doar să distrug procentul de 95% de gânduri care nu-mi servesc la nimic şi să rămân doar cu minunatul procent de 5%. Dar, mai presus de orice, am învăţat să ignor ceea ce numesc *paraziţi* sau, în terminologia engleză, *bugs.*

Paraziţi

Psihologia comportamentală ne cere să distingem între gândurile sănătoase şi cele nesănătoase. Cele sănătoase sunt
acelea care ne fac să ne simţim bine, sunt utile, ne fac să
creştem. Iar cele insalubre sunt acelea care vor să ne re-

tragem din deciziile noastre, ne fac slabi, ne înşală.

îmi amintesc de o pacientă, Nadia, care avea gânduri obsesive despre sinucidere. Apăreau fără să-şi dea seama şi se simţea îngrozitor. Era în metrou, spre exemplu, şi dintr-odată îi venea în minte: „Dacă mi-aş lua viaţa?" Dacă ieşea pe balcon, imediat se vedea făcută bucăţi. „Şi dacă mă omor?" se gândea înfricoşată. înainte să vină să mă vadă, aceste gânduri îi ocupau 70% din zi.

Nadia a făcut o terapie exemplară şi în doar trei luni era complet vindecată. Terapia, bineînţeles, a constat în „înfruntare", „acceptare", „plutire", „lasă să treacă timpul".

împreună am planificat fiecare zi, lungi trasee cu metroul sau traversări de poduri, să care în poşetă către serviciu un cuţit mare şi o mie de alte lucruri care să o ajute să înfrunte problema. Unele erau chiar amuzante, cum ar fi să-şi cumpere un telescop şi să exploreze oraşul timp de mai multe ore, de la balcon; a descoperit intimităţi foarte simpatice ale cartierului său.

Dar trebuie să admitem că nu a fost mereu uşor. De mai multe ori m-a sunat, blocată de frică înaintea uneia dintre aceste aventuri.

— Rafael, sunt la gura de metrou Paseo de Gracia, dar nu am curaj să intru. Nu vreau să intru! mi-a spus într-o zi.

— De ce nu, dacă asta am planificat? am întrebat pe un ton neutru.

— Cred că greşim cu această terapie, nu e normal să fiu atât de chinuită. Dac-o ţin aşa, unicul

lucru pe care-l voi reuşi va fi să înnebunesc! a exclamat afectată.

— Ascultă, Nadia! Tot ce-ţi spune mintea începând de acum sunt paraziţi. Sunt minciuni. Nu le da atenţie şi mintea ta va sfârşi ce a început.

Lucraserăm la asta în timpul şedinţelor de terapie. Nadia ştia ce era un parazit: un argument care părea a fi real, dar de fapt era fals. înţelesese de ce paraziţii pledează mereu să dăm înapoi, să nu îndeplinim o promisiune, să mergem contra dezvoltării personale.

Până la urmă, am terminat convorbirea. Nadia a coborât la metrou, iar după 45 de minute am primit un mesaj pe Whatsapp:

> Am parcurs tot traseul liniei verzi a metroului din Barcelona şi acum mă simt extraordinar. Aproape nu am avut idei de sinucidere. Mulţumesc mult, Rafael! ©

O persoană puternică şi fericită ştie să facă diferenţa între argumentele valide şi paraziţi şi ştie că acestora din urmă trebuie să le întoarcă spatele, să nu intre în conversaţie cu ei.

Pentru a face distincţia dintre paraziţi şi argumente reale, putem urma schema:

ARGUMENTE VALIDE	PARAZIŢI
• Susţin deciziile noastre. Sunt raţionale. • Ne fac să mergem înainte. • Ne fac mai puternici. • Nu evită nicio emoţie.	• Acţionează împotriva deciziilor noastre. • Sunt deghizaţi în argumente raţionale, dar nu sunt. • Vor să fugim. • Vor doar să evite emoţiile negative. • Ne fac vulnerabili. • Vor să intrăm în dialog cu ei (aici e capcana)

Paraziţii pot fi foarte abili în inventarea de motive. De multe ori, pot convinge pe toată lumea, mai puţin pe psihologul avizat. De aceea, când iniţiem o terapie comportamentală, îi cerem pacientului să nu vorbească cu nimeni despre nevroza sa. Nici cu familia, nici cu prietenii! Unicul interlocutor care nu se va lăsa înşelat de

paraziţi este exterminatorul nevrozelor.

Dimpotrivă, un frate se va lăsa impresionat şi va avea tendinţa de a crede motivele pe care le invocă pacientul în momentele de criză. Oricine căruia Nadia i-ar fi fost dragă, convins de paraziţi, ar fi sfătuit-o:

— Dragă, ia un taxi şi uită de metrou. Ai dreptate să spui că în terapia asta te simţi îngrozitor.

Lucrez ca psiholog de foarte multă vreme şi am auzit tot felul de paraziţi, unii atât de convingători, încât m-au tentat şi pe mine. Dar, din fericire, eu îi cunosc atât de bine, că nu le dau nicio şansă. Acesta este unul dintre motivele pentru care un psiholog nu poate trata pe cineva din familie sau un prieten: nu ar putea fi obiectiv şi asta l-ar face vulnerabil la paraziţi.

în acest capitol am învăţat că:

- „A lăsa să treacă valul" constă în a permite emoţiilor şi gândurilor negative să treacă prin mintea noastră şi să dispară de la sine.
- Nu are rost să intrămîn dialog cu gândurile negative.
- 95% din producţia mentală nu serveşte la nimic. Nu avem de ce să-i dăm atenţie.
- Traumele sunt circuite de energie blocată. Pentru a scăpa de ele trebuie să ne întoarcem să le trăim fără a le respinge, cu intenţia de a le lăsa să treacă.
- Să privim gândurile şi emoţii le de la distanţă, ca observatori, aşa ne va scădea încrederea în ele.

17

O ultimă lecţie de înţelepciune emoţională

Ştiu, capitolul anterior e destul de consistent: dificil de înţeles, de acceptat sau de aplicat. Este un conţinut ciudat pentru că noi suntem obişnuiţi să ne idolatrizăm dialogul interior, inteligenţa, raţiunea. Şi acum, punem totul sub semnul întrebării.

în plus, există un obicei înrădăcinat în noi care ne face să fugim de emoţiile negative. în niciun caz nu vrem să ne simţim bine cu ele.

Tehnica „să lăsăm să treacă valul" este foarte dificil de înţeles la nivel intelectual. Mai mult, este vorba despre ceva care trebuie să facă „clic" în minte; care trebuie mai degrabă să se observe decât să se înţeleagă. De aceea, acest ultim capitol este dedicat aceluiaşi lucru.

Ne întoarcem la tehnica „să lăsăm să treacă valul", dar de această dată folosim un limbaj uşor diferit.

Dar, te rog, cititorule, nu renunţa la acest capitol înainte de vreme. Scopul meu este ca această înţelepciune să aibă un impact asupra minţii tale, astfel încât să înţelegi. Ştiu că-ti cer ceva foarte ciudat: să citeşti de două ori ceva

foarte similar. Dar, crede-mă, ai un motiv foarte serios.

Sper că trăieşti un moment de *evrika!* în timp ce citeşti aceste pagini! în caz contrar, te îndemn să le citeşti din nou, altă dată. Recompensa va fi impresionantă.

Ce minte complicată!

Avem un dialog mental interminabil în capul nostru, un dialog care se contrazice frecvent, devine frenetic până la epuizare.

Dacă stabilim un procentaj de veridicitate a acestor lucruri, vom vedea că este foarte mic. Majoritatea nenorocirilor pe care le anunţă nu se întâmplă niciodată, iar puţinele care se întâmplă nu sunt atât de grave precum se anunţă.

Cât din ce se spune are o cât de mică importanţă? Foarte puţin.

Şi dacă, cititorule, îţi spui acum: „Nu este nicio voce în capul meu!”, exact la asta mă refer: la această voce obositoare din mintea fiecăruia.

De ce atâta vorbărie?

Dar de unde această voce interioară? Şi cât din ce spune se dovedeşte a fi adevărat?

în principiu, obiectivul acestui dialog interior este să facem ce ne ajută să ne simţim mai bine cu privire la ceea ce se întâmplă. Mintea observă un fapt, se sperie şi încearcă să facă faţă acestei stări proaste, căutând posibila rezolvare.

Dar aproape întotdeauna această presupusă rezolvare sfârşeşte prin a deveni adevărata problemă, pentru că mintea noastră se transformă într-un aparat obsesiv.

Şi rezolvările pe care le găseşte mintea sunt temporare, se bazează pe fugă şi vor reveni să ne afecteze şi în viitor.

Dar în ciuda acestor lucruri, îi dăm atentie acestei voci o dată şi încă o dată. Este raţional? De câte ori s-a înşelat
această voce cu privire la ce s-a întâmplat sau cu ce s-ar fi putut întâmpla?

Viata noastră s-ar derula mult mai uşor dacă am reduce activitatea mintii cu 95%.

Se spune: obiectivul dialogului interior este să controlăm lumea exterioară. Când nu ne place ce se întâmplă, verbalizăm, judecăm, ne plângem şi luăm decizii, iar asta ne face să ne simţim mai siguri.

Dar atâta prevenţie, atâta ruminare, atâta proiecţie în viitor... sfârşeşte prin a fi un blestem, pentru că ne împiedică să ne bucurăm de prezent şi devenim obsedaţi şi înfricoşaţi.

în principiu, dialogul mental funcţionează ca un mecanism de apărare, dar ajunge să fie un generator nebun de frici, contradicţii şi confuzie.

Sunt eu această voce?

Chiar acum putem face ca mintea noastră să spună ceva, de exemplu: „omletă” şi să-şi imagineze o delicioasă omletă. Este posibil să simţim chiar că ne este foame.

Putem să repetăm de câteva ori cu alte alimente. Şi este foarte uşor să ne contemplăm pe noi înşine spunând acest lucru. Vom vedea un fel de siluetă vorbind şi chiar lumea din jur.

Când simţurile noastre captează impresii, de

exemplu imaginea unui copac, este clar că nu suntem acel copac. El este în afara noastră.

La fel se întâmplă cu sentimentele: sunt produse ale mintii noastre. Nu are sens să ne identificăm cu ele.

Să luăm trei obiecte: un copac, un felinar şi o maşină. Dacă cineva te va întreba: „Care dintre cele trei obiecte eşti tu?”, cu toată siguranţa vei răspunde: „Niciunul!”, pentru

că tu eşti cine eşti. Suntem observatori. Acelaşi lucru se întâmplă şi cu gândurile.

Să ne limpezim mintea

Câteodată, mintea devine realmente obsedată de o anumită grijă. Şi atunci, dorim să o oprim: „Gata! Vreau să dorm!”. Aceasta este vocea noastră interioară vorbindu-i propriei noastre voci. Iar asta nu poate funcţiona.

Când mintea devine obsedată, repetă în buclă şi pare că nu se poate opri, cel mai bine este să ne dăm un pas în spate pentru a o contempla. Putem să o considerăm ca pe o a doua persoană care vorbeşte ca un radio, neîncetat.

Să nu o judecăm, să nu încercăm să o facem să tacă, să nu discutăm cu ea. Pur şi simplu să observăm că există. Toţi avem această minte nevrotică. Trebuie să fim capabili să ne îndepărtăm suficient ca să nu ne mai deranjeze. Aşa ne vom sustrage de la ceea ce reprezintă doar o melodramă.

„Să lăsăm să treacă valul” este o abilitate în

continuă dezvoltare, care poate însemna o îmbunătăţire majoră a emoţiilor noastre.

Să reţinem: este suficient să ne observăm simtindu-ne speriaţi, trişti sau iritaţi. Nu trebuie să ne gândim la acest lucru şi nici să-l analizăm. Nu trebuie să găsim ieşirea sau soluţii: nu avem nimic de rezolvat sau de schimbat. Ceea ce căutăm este exact abilitatea de a rămâne acolo ca observatori a ceea ce se petrece şi chiar să ne simţim comod în această postură.

Pentru a reduce la tăcere această voce, singura metodă care funcţionează este conectarea cu „mintea mare", unde totul este în pace, să lăsăm să treacă toată această vorbărie care se va opri de la sine.

Toţi în aceeaşi barcă

Să ţinem cont că în orice împrejurare a vieţii mintea noastră nevrotică poate să spună dintr-odată: „Nu vreau să fiu aici" şi imediat ne vom simţi tensionaţi. Această voce maniacală poate ruina orice facem. Dar nu va fi aşa dacă ne antrenăm „să lăsăm să treacă valul"!

Si să nu uităm niciodată, cu totii avem această voce. Toţi experimentăm frică, tristeţe, abandon şi altele. Este complet fals că există cineva care nu simte aceste emoţii.

Acum ceva timp am fost în vacanţă cu draga mea prietenă Loles. Eram de două săptămâni în satul ei natal din Asturia. Am petrecut câteva zile minunate în casa părinţilor ei înconjurată de păşuni.

Apoi ne-am întors la Barcelona, ca să ne reluăm munca. Iar Loles era anxioasă, nu mai reuşea să doarmă bine, era tensionată şi îi venea să plângă.

I-am spus:

— Este normal. Cu totii suntem sensibili la schimbări.

— Dar de ce trebuie să fiu aici? Dacă sunt doi ani de când locuiesc în Barcelona şi mie îmi place să fiu acolo.

— Nu încerca să-ţi răspunzi la această întrebare. Permite-ţi să te simţi rău pentru că nu ai nimic mai uman de făcut. Dar nu te identifica cu emoţiile tale: observă-le de la distanţă. Tu nu eşti aceste gânduri şi senzaţii, eşti mult mai mult.

— Dar şi tu simţi dor de casă şi nesiguranţă.

— Clar! Toate fiinţele umane experimentează „toate" emoţiile, să nu crezi că nu! Diferenţa stă în ceea ce facem cu ele. Observă-le cu drag. Apreciază-le. înseamnă că trăieşti.

Este esenţial să nu cădem în capcana că există oameni care nu simt emoţiile dezagreabile. Este clar că le simţim cu toţii: frică, anxietate, ruşine, gelozie, invidie, nebunie de mai multe tipuri. Toate ne fac umani şi, de fapt, până la un punct, este bine să experimentăm.

Ia decizii în momente de luciditate

Când „mintea mică" este destul de negativă şi enervantă, este mai bine să nu spunem nimic. Mintea nevrotică nu este o bună sfătuitoare. Este

mult mai bine să aşteptăm să apară „mintea mare”, care va marca drumul pe care trebuie să mergem.

Vom decide ritmul vieţii noastre în momente de lucidi- täte şi inspiraţie. Şi după aceea, practicăm noua stare, noua atitudine de valorizare şi noua detaşare de sentimentele şi gândurile negative.

Cunosc oameni care meditează şi au dobândit o mare capacitate de a vedea lucrurile aşa cum sunt. îşi contemplă emoţiile şi gândurile ca şi cum ar fi vorba despre obiecte externe. Sunt aşezaţi în „mintea lor mare” şi, în plus, nu judecă niciun eveniment ca fiind „bun” sau „rău”.

Aceste persoane sunt realmente deschise la tot, cu linişte şi curiozitate infantilă. Onorează tot spectrul realităţii. Lasă lucrurile să se dezvolte recunoscând că avem foarte puţin control asupra a ceea ce se întâmplă.

Depinde de noi să învăţăm să fim deschişi; trebuie doar să ne amintim că nu suntem „mintea mică”, ci cea „mare”.

Când apare o emoţie negativă ne vom spune: „Nu mă voi închide! Am o oportunitate minunată să practic deschiderea şi să fiu mai lucid, mai puternic şi mai fericit”. Aşa se construieşte o minte flexibilă şi un sistem emotional cu adevărat sănătos.

Să trăim totul: să ne eliberăm

Există o tradiţie în meditaţie care vorbeşte despre „eliberare” şi se referă la a lăsa lucrurile aşa cum sunt, a ne retrage cu un pas din faţa emoţiilor care

tind să ne atragă implacabil şi a le contempla în linişte.

Toţi avem capacitatea de a ne separa de emoţiile şi gândurile negative. Trebuie doar să ne dăm înapoi pentru a le contempla de la barieră. Nu avem de făcut nimic altceva decât să nu ne identificăm cu ele, să le observăm şi să sperăm. Va veni ziua în care ne vom bucura, recunos- cându-le ca fiind „trăiri" preţioase.

Să reţinem: mereu avem posibilitatea să ne aşezăm în „mintea mare" pentru a lăsa ca impresiile să apară, să curgă şi să se ducă de unde au venit.

Când vom începe să experimentăm această trăire, se va întâmpla ceva minunat. Ceea ce altădată implica un număr important de ore, zile, săptămâni, acum este pasager, poate dura secunde. După care vine momentul bun, cu energia şi bucuria debordantă.

Aşa că atunci când ne dăm seama că mintea începe să fie anxioasă, ne gândim: „Cine ţine cont de asta?" Răspunsul este: „«Mintea mare», care este mereu relaxată şi fericită, curioasă şi plină de energie curată".

Este important să nu luptăm contra ei, să nu încercăm să o schimbăm. Pur şi simplu să rămânem deschişi şi să o lăsăm să treacă.

înainte am vorbit despre „energia mentală". Energiile se schimbă constant. Este normal şi trebuie să acceptăm. Când energia noastră începe să se mişte şi simţim cum conştiinţa începe să fie atrasă de negativ, ne relaxăm ca să „ne eliberăm".

Să ne amintim încă o dată că „eliberarea” semnifică să ne dăm un pas înapoi pentru a contempla energia, în loc să ne scufundăm în ea.

Nu trebuie să ne implicăm în dialogul cu mintea, indiferent ce ar spune. Să nu luptăm împotriva ei, să nu încercăm să o schimbăm. Să învăţăm să ne relaxăm înainte de dialogurile ei maniace şi să nu ne lăsăm prinşi.

Rezistenţa este o greşeală

Să presupunem că cineva ne spune ceva dezagreabil:

— Nu ştii să te tii de cuvânt, nesimtitule!

Şi mintea începe să-şi spună:

— Cum îşi permite? Ce ştie el despre intenţiile mele? Ar fi trebuit să ripostez?

Simţim o împunsătură dureroasă. Ura, indignarea, ofensa.

în această situaţie, avem posibilitatea de a practica. Este crucial să nu răspundem, să nu alimentăm dialogul inutil. Si să nu evităm durerea!

Suntem observatori şi putem să ne contemplăm propria gândire şi simţire. Este momentul de relaxare în scaunul din spate: suntem mult mai mult decât „mintea mică”.

Suntem în fata teatrului vieţii şi în acest moment din spectacol ni se întâmplă „să nu facem nimic”, „să nu atingem nimic”, „să lăsăm să curgă”, „să ne simţim umani”, „să ne conectăm cu mintea mare”.

Deşi sună paradoxal, acest exerciţiu de

nonrezistenţă ne va elibera, ne va da spaţiu, linişte, calm profund în majoritatea situaţiilor, suficient pentru a avea din nou control asupra vieţii noastre.

De fiecare dată, vom avea o trăire asemănătoare celei descrise mai sus, de *ananda,* bucurie fără cauză, plenitudine.

Persoanele cele mai puternice şi mai fericite nu consideră că durerea ar fi o problemă, ci o altă manifestare a vieţii. Dacă o lăsăm să treacă, toate experienţele sunt magnifice şi efemere.

Totul este bine

Cineva imatur se gândeşte că tot ceea ce creează probleme nu este bun, nici tot ce provoacă o stare proastă şi trebuie evitat. Dar această atitudine este greşită din mai multe motive.

în primul rând, pentru că nu poate fi aşa. Universul nu funcţionează asa. Emoţiile vin şi se duc.

în al doilea rând, pentru că altfel nu am mai putea aprecia momentele agreabile şi pur şi simplu nu ar mai exista.

în al treilea rând, pentru că problemele nu sunt rele: sunt experienţe interesante şi în ultimă instanţă chiar utile, în ultima clipă a vieţii vom trece în revistă tot ce am trăit şi vom privi totul cu simpatie şi apreciere, pentru că va fi sinonimul existentei noastre.

J

Pe măsură ce vom exersa „să lăsăm să treacă valul”, ne vom da seama că eforturile noastre de a

ne proteja de probleme nu fac decât să ne provoace mai multe probleme. în mod contrar, deschiderea către emoţiile negative face loc iubirii, pasiunii şi unui calm nebănuit.

Viata se schimbă constant şi încercând să o controlăm niciodată, nu vom fi satisfăcuţi. Alternativa este să acceptăm totul şi să reacţionăm cu entuziasm în fiecare situaţie. Dacă ni se fură telefonul, înseamnă că era momentul să-l schimbăm cu unul diferit sau mai bun. Nu l-am pierdut, ci viaţa, cu dansul ei constant, a produs această experienţă.

Dacă mă irită zgomotul din vecini, această tensiune nu am iniţiat-o eu, nici vecinul şi în niciun caz zgomotul. A apărut în conştiinţă: nimic mai mult. Este normal. înseamnă că a venit momentul să facem ceva util în casă în legătură cu zgomotul, să ne concentrăm pe altceva.

Ne eliberăm în momentul întâlnirii cu noi înşine. Nu suntem tensiunea pe care o simţim periodic. Aceste emoţii nu au nimic de-a face cu esenţa noastră. Noi suntem cei care percepem aceste lucruri.

Şi, ca să încheiem, cum am spus în capitolul anterior, acest tip de mindfulness nu ne cere să meditǎm, ci pur şi simplu să aplicăm ce am învăţat în fiecare clipă a vieţii noastre. Tehnica „lasă să treacă valul” este un fel de meditaţie fără a medita. Tot înainte: avem toată viaţa pentru a exersa.

în acest capitol am învăţat că:

- 95% din producţia mentală nu serveşte la nimic.
- Noi suntem mult mai mult decât această minte vorbăreaţă.
- Putem să ne observăm când gândim.
- Să fim observatori ne îndepărtează de gânduri şi emoţii.
- Toţi experimentăm întreaga gamă de emoţii negative şi asta nu e rău.
- Nimic nu este „rău" sau „bun": această calificare nu face decât să creeze probleme.

Exerciţii ale Părţii a Treia

După cum am văzut, tehnica „lasă să treacă valul" constă în trei paşi:

a) Să ne situăm în poziţia observatorului.

b) Să nu răspundem la gânduri, să le lăsăm să curgă.

c) Să permitem să ne traverseze emoţia, fără luptă.

Călugării budişti exersează zilnic aceste abilităţi. Deja ştim că nu este singura metodă care dă rezultate. Putem să exersăm cu ce ne aduce viata.

Dar din când în când, putem să încercăm un exerciţiu clasic de meditaţie. Eu o fac în timp ce înot sau dacă mă trezesc noaptea şi nu mai am somn. Exerciţiul constă în a ne îndrepta atenţia către respiraţie şi a încerca să ne concentrăm pe ea. Din nou, la puţin timp, gândurile ne vor invada conştiinţa. Perfect. Ne concentrăm din nou.

Acest exerciţiu este o formă de antrenament

care face totul mai uşor în viata reală.

Dar, încă o dată, nu este necesar să-l ducem la capăt. Viaţa ne va oferi suficiente oportunităţi pentru a practica.